Ajahn Brahm

Hạnh Phúc đến từ sự Biến Mất

The Art of Disappearing

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Trần Thị Hương Lan *dịch*

First News

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

HẠNH PHÚC ĐẾN TỪ SỰ BIẾN MẤT

Tác giả: Ajahn Brahm

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc - Tổng Biên tập:
ĐINH THỊ THANH THỦY

Biên tập : Đào Thị Thúy Ngần
Trình bày & Bìa : Văn Đông

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM
ĐT: (028) 38225340 - 38296764 - 38247225 - Fax: 84.28.38222726
Email: tonghop@nxbhcm.com.vn
Sách online: www.nxbhcm.com.vn / Ebook: www.sachweb.vn

Thực hiện liên kết:
Công ty TNHH Văn hóa Sáng tạo Trí Việt (First News)
Địa chỉ: 11H Nguyễn Thị Minh Khai, Q. 1, TP. HCM

XNĐKXB số 4745-2021/CXBIPH/03-335/THTPHCM ngày 21/12/2021
- QĐXB số 89/QĐ-THTPHCM-EBOOK2021 cấp ngày 31/12/2021.
ISBN: 978-604-335-537-6. Lưu chiểu quý 1/2022.

Giá bán: 58.000 đồng

Lời dẫn nhập

Đừng đọc quyển sách này nếu bạn muốn là một ai đó, bởi vì nó sẽ biến bạn thành *không ai cả*, một thứ vô ngã.

Tôi không viết quyển sách này. Trong đây gồm những lời trò chuyện được ghi lại và lược bỏ những câu đùa quá trớn. Xin nói cho rõ, không phải tôi mà chính ngũ uẩn *(khandha)*, huênh hoang nhân danh tôi, mới nói đùa như thế. Tôi có bằng chứng ngoại phạm hoàn hảo – bản thân tôi không có mặt tại hiện trường phạm tội.

Quyển sách này không dạy bạn phải làm gì để đạt đến hạnh phúc. Nó không phải là cẩm nang hay sách hướng dẫn giống như quyển *Mindfulness, Bliss, and Beyond* – vốn cũng do ngũ uẩn viết, nhân danh Ajahn Brahm. Cất công thực hiện điều này điều nọ theo hướng dẫn chỉ khiến cho bạn trở nên NGƯỜI hơn. Thay vì vậy, quyển sách này mô tả cách làm thế nào để biến mất, bất chấp bạn là ai. Hơn nữa, không chỉ "cái bên ngoài" biến mất, mà toàn bộ "cái bên trong" – tất cả những thứ hợp thành con người bạn – cũng biến mất. Trạng thái đó mới chính là hạnh phúc vĩnh hằng.

Mục đích thật sự của quá trình tu tập Phật Pháp là dứt bỏ tất cả mọi thứ, không chuốc thêm vật chất hay giành giật địa vị hòng phô trương với bạn bè. Khi ta dứt bỏ cái gì đó, dứt bỏ thật sự, thì nó biến mất. Ta đánh mất nó. Tất cả những người hành thiền đắc quả đều là những kẻ mất mát. Họ đánh mất những thứ ràng buộc họ. Người hạnh phúc đúng nghĩa là người đánh mất tất cả mọi thứ. Họ thật sự là *những kẻ mất mát vĩ đại*. Nếu bạn đọc quyển sách này và chỉ cần hiểu một phần nào đó thôi, bạn sẽ khám phá được ý nghĩa của tự do, và rồi hệ quả tất yếu là tóc trên đầu bạn cũng… biến mất!

- Ajahn Brahm

1

Bức tranh toàn cảnh

Dù bạn đang sống ở đâu – trong tu viện, nơi phố thị, hay trên một con đường yên tĩnh rợp bóng cây – kiểu gì bạn cũng phải nếm trải những vấn đề và những khó khăn vào lúc này hay lúc khác. Đây là bản chất của cuộc sống. Vì vậy, khi gặp vấn đề về sức khỏe, bạn không nên nói: "Thưa bác sĩ, có gì sai sai xảy đến với tôi. Tôi bị bệnh rồi", mà nên nói: "Có điều đúng đắn xảy đến với tôi. Hôm nay tôi bị bệnh". Bản chất của cơ thể con người là thỉnh thoảng sẽ bị bệnh. Thật hợp lẽ tự nhiên khi cơ thể nhiễm khuẩn và cần phải bùng phát, đúng lúc bạn không ngờ tới. Rồi cũng rất tự nhiên, hệ thống nước nóng có lúc bị hư. Bản chất của cuộc sống là vậy. Cho dù chúng ta cố đấu tranh nhằm tạo dựng cuộc sống êm ả hơn cho chính mình và cho người khác, thì cũng không thể chắc chắn điều đó sẽ xảy ra.

Bất cứ khi nào bạn trải qua đau đớn hay khó khăn, hãy luôn ghi nhớ một trong những ý nghĩa thâm sâu của từ bể khổ *(dukkha)* – tức là đòi hỏi thế gian phải cho ta điều mà thế gian không bao giờ cho ta. Ta mong chờ và đòi hỏi những điều không thể từ thế gian. Ta xin có được một ngôi nhà hoàn hảo, một công việc toàn mỹ. Ta mong muốn có tất cả những thứ ta cật lực làm việc để xây nên. Ta muốn sắp đặt công việc thật hoàn hảo vào đúng thời điểm. Nhưng đấy không phải là cách vận hành của vũ trụ. Nếu bạn đòi hỏi thứ mà thế gian không thể cung cấp cho bạn, thì bạn nên hiểu rằng bạn đang chuốc lấy bể khổ.

Do vậy, cho dù bạn làm công việc của người trần tục hay bạn là người tu hành, làm ơn hãy chấp nhận rằng mọi sự vật hiện tượng đôi lúc cứ trục trặc, hư hỏng. Việc của bạn không phải là đòi hỏi thế gian thứ mà nó không thể cho bạn; việc của bạn là quan sát. Việc của bạn không phải là cố sức thúc đẩy và giục giã thế gian đi theo con đường

như bạn muốn; việc của bạn là hiểu, chấp nhận và buông đi. Càng chiến đấu chống lại cơ thể bạn, tâm trí bạn, gia đình bạn và thế gian, bạn sẽ càng gây ra thêm nhiều thiệt hại và càng phải nếm trải thêm sầu đau.

Đôi lúc, chỉ cần hiểu và đứng lùi lại, xa khỏi cuộc đời thường nhật, ta sẽ nhìn thấy bức tranh toàn cảnh. Rồi ta sẽ thấy chẳng có gì trục trặc với tu viện, chẳng có gì trục trặc với chúng sinh, và chẳng có gì sai trái với thế gian. Ta hiểu rằng thế giới "đi sai trệch" là lẽ tự nhiên – sầu khổ (Khổ Đế) là một trong bốn Chân lý Cao thượng (Tứ Diệu Đế) mà Phật Pháp truyền dạy. Ta làm việc, đấu tranh, cố gắng tận sức để vun đắp cho cuộc sống của mình tốt đẹp, nhưng rồi kiểu gì tất cả những thứ ấy cũng sẽ hỏng hóc, sai lệch.

Hiểu được bể khổ là động lực cho việc luyện tập hành thiền

Chân lý đầu tiên trong Phật Pháp đề cập tới bể khổ. Thiền định, trầm ngâm lặng nhìn sầu khổ là một phần quan trọng trong việc tu tập giáo lý nhà Phật. Ta không thể kiểm soát sầu khổ; mà thật ra ta nên cố hiểu nó, bằng cách điều tra những Nhân(1) của nó. Đó là điểm mấu chốt cho việc luyện tập hành thiền mà quyển sách này hướng tới – cũng là điều quan trọng trong thực tại, cuộc sống thường nhật của chúng ta – bởi vì loài người chúng ta mỗi khi nếm trải sầu khổ, hoặc phạm lỗi lầm, đều cố chạy trốn khỏi nó và cố thay đổi nó. Chúng ta đổ lỗi cho cỗ máy bị hư, nhưng bản chất tự nhiên của cỗ máy là hư. Sự vật hiện tượng bị hư hỏng, trục trặc, còn chúng ta thì sầu khổ. Do vậy, ta phải thay đổi thái độ của mình và ngừng chống chọi. Khi con người ngưng chống lại thế gian và bắt đầu hiểu về sầu khổ, ta sẽ nhận được phản ứng khác. Phản ứng đó gọi là Tuệ *nibbidā* (Tuệ chán nản)(2).

Phản ứng *nibbidā* xuất phát từ việc hiểu bản chất tự nhiên của Thân, của Tâm và của thế gian. Ta hiểu giáo lý thiêng liêng của đạo Phật; ta hiểu bản chất của việc xây tu viện, của việc gầy dựng mái ấm gia đình, của việc sống chung trong cộng đồng. Ta biết rồi sẽ có bất mãn và sẽ nảy sinh vấn đề. Ta đủ khôn ngoan để ngừng trốn chạy khỏi những vấn đề hay cố thay đổi chúng. Ta hiểu rằng vấn đề là cố hữu trong vòng Luân

Hồi *(saṃsāra)*. Đây là một trong những chứng ngộ tột cùng của Đức Thế Tôn, thúc đẩy Ngài truyền dạy bài học đầu tiên, *Dhamma-cakkappavattana Sutta* – Kinh Chuyển Pháp Luân (SN 56:11).

Khi ta nhận ra rằng sầu khổ là điều cố hữu trong vòng Luân Hồi, nó sẽ thay đổi phản ứng của ta. Giống như ta có một quả táo thối, ta cố cắt bỏ phần thối đi để có thể ăn phần táo còn lại. Khi đạt đến tầng Tuệ, bạn thấy toàn bộ trái táo bị thối và phản ứng duy nhất là giác ngộ Tuệ *nibbidā* – bỏ hết cả quả táo – bạn cảm thấy khiếp đảm trái táo, bạn quay lưng lại với nó, hay vứt nó đi luôn. Bạn thấy mình không cần quả táo đó; bạn có thể vứt bỏ nó. Quan trọng là hiểu sầu khổ trên thế gian này; quan trọng là nhận ra rằng *sầu khổ và bất mãn là chắc chắn tuyệt đối.* Sầu khổ không bao giờ nằm dưới tầm kiểm soát của bạn hay chịu khuất phục sức mạnh của bạn.

Khi ta hành thiền rồi chứng ngộ điều này, ta sẽ được ban động lực và niềm khích lệ trên con đường tu tập hành thiền. Như được thuyết giảng trong Kinh Chuyển Pháp Luân, khi Đức Phật chứng kiến chúng sinh già đi, lâm bệnh rồi chết, bấy nhiêu cũng đủ để thúc đẩy Ngài xuất gia đi tìm giải pháp diệt trừ sầu khổ (MN 26.13). Ngài nhận ra sắc thân tứ đại(3) của chính Ngài không chỉ già yếu, bệnh tật rồi chết mà còn vượt xa hơn thế. Nhận thức đó tiếp cho Ngài động lực lên đường tìm phương cách hóa giải những kiếp nạn này.

Từng cái trong ba kiếp nạn – lão, bệnh, tử – đều cố hữu trong chúng sinh. Đây là những thứ chờ đợi ta trong tương lai. Đó là điều chắc chắn xảy đến: ta sẽ già đi, sẽ mắc bệnh, rồi sẽ chết. Ta không thể làm gì để chống lại điều đó. Đây là sự thật về sự hiện hữu, sự tồn tại của bạn, của toàn thể loài người cũng như muôn loài khác. Mọi sự vật hiện tượng đều già nua, rệu rã và chết – mọi thứ đều trục trặc và hư hỏng. Đức Phật đủ thông tuệ để biết rằng ngay cả bản thân Ngài, cho dù hội tụ những phẩm chất tinh túy và tinh thần thông tuệ, Ngài cũng không thể tránh được sầu khổ. Vậy nên ta cần phản ứng khác đi: *hiểu thấu về bể khổ.*

Thoát ly

Trong Kinh Chuyển Pháp Luân có răn dạy: phải hiểu thấu Chân lý Cao thượng thứ nhất là Khổ Đế – chân lý về sự khổ đau (SN 56:11). Nói

cách khác, đừng cố vượt qua sầu khổ, đừng cố thay đổi nó, đừng cố làm cho nó tốt hơn, và đừng cố trốn chạy khỏi nó; mà ta phải nên hiểu nó. Những thời khắc gian khó là cơ hội tuyệt vời để ngồi xuống và đối mặt với sầu khổ, để hiểu rõ nó, và đừng chọn cách dễ dãi là chạy trốn khỏi nó.

Bản chất của loài người là bất cứ khi nào sầu khổ hay gặp khó khăn trắc trở, chúng ta có ngay lối thoát cho mình: xem phim, lướt Internet, đọc sách, tán gẫu, uống trà hay cà phê, hoặc chỉ đơn thuần là đi lang thang. Thực chất chúng ta đang bước ra khỏi cái gì? Chúng ta hòa mình vào những trò vui để làm gì? Đó là phản xạ theo thói quen của chúng ta trước những đau khổ tệ hại, và trước những thứ khiến ta không hài lòng. Nếu bạn thật sự muốn đi đến nơi nào đó, đến tu viện hay bất kỳ nơi nào khác, để trở thành người có trí tuệ và tự do, Đức Phật dạy bạn nên hiểu về sầu khổ.

Khi nghiên cứu tỉ mỉ, bạn sẽ nhận ra rằng tất cả loài người đều phải nếm trải sầu bi. Trong Kệ *Therīgāthā*(4) có một tích truyện rất nổi tiếng về bà Kisāgotami (Thī 213 – 23). Chuyện kể về phương sách của Đức Thế Tôn nhằm lay chuyển cho bà Kisāgotami thoát khỏi nỗi sầu bi sau cái chết của con trai bà. Nỗi đau khiến bà kiệt quệ. Lời Đức Phật truyền dạy khiến cho bà thấu hiểu rằng ai ai cũng phải chết: cái chết của con trai bà không phải là sự việc duy nhất trong vũ trụ này, mà nó được kết nối với mọi cái chết khác. Đức Phật muốn bà Kisāgotami hiểu về nỗi sầu khổ có tên là *chết*. Chết là tự nhiên. Chết là một xớ sợi trong vòng Luân Hồi. Chết hiện hữu ở muôn nơi – ta không thể thoát khỏi nó. Do vậy, thay vì cố bôi xóa nỗi đau bằng việc cầu xin cho đứa con sống lại, Đức Phật dạy bà Kisāgotami hiểu tính phổ quát của kiếp nạn này.

Khi ta hiểu, ta không chỉ chấp nhận sự vật hiện tượng, bởi vì nhiêu đó chưa đủ. Nếp suy nghĩ lên gân kiểu như: "Mặc kệ đi, mọi sự trên đời đều phải theo cách thức như vậy mà, cho nên cố gắng làm gì!" không phải là phản ứng đúng. Khi thật sự hiểu kiếp nạn sầu khổ, chúng ta đang nếm trải cái gì, cuộc đời thật sự là cái gì, thì chỉ có duy nhất một phản ứng tự nhiên. Bất kỳ điều gì xảy đến, đừng cố chạy trốn, mà cũng đừng chấp nhận buông xuôi hoàn toàn – đó chính là Tuệ *nibbidā*.

Tuệ *nibbidā* còn có nghĩa là giải thoát. Ta quay lưng khỏi điều ta gọi

là đời sống. Cố thay đổi sự vật hiện tượng chỉ càng khiến ta dính dáng nhiều hơn với cuộc đời; trong khi chấp nhận sự đời cũng giữ ta liên quan. Giải thoát là phản ứng đúng. Giải thoát tức là bạn để mặc sự vật hiện tượng đó, bạn không quan tâm hay lo lắng về chúng. Bạn chỉ ngồi đó, và bạn không tham gia vào sự việc mình đang nếm trải. Bằng cách không dính dáng đến điều mình đang trải qua, bạn đứng lùi xa đời sống. Gần như là phớt lờ nó, kiểu phớt lờ khiến cho sự vật biến mất.

Khi đọc *sutta* (những lời răn dạy của Đức Phật), bạn biết rằng Đức Phật với lòng trắc ẩn, đã biết cách rút lui khỏi con người (MN 122.6). Đôi lúc con người chúng ta sa vào chuyện trò bởi vì chúng ta chẳng biết làm gì hơn. Tôi không thích cái kiểu ngồi vòng tròn rồi trả lời những thắc mắc hết giờ này sang giờ khác về Chánh Pháp *(Dhamma)*, giáo huấn cốt lõi của đạo Phật, nhất là trong quá trình quy ẩn tu tập hành thiền. Trong bất kể trường hợp nào, chỉ đặt câu hỏi thôi bạn sẽ không thể nhận được câu trả lời xác đáng về Pháp thật sự. Bạn chỉ có câu trả lời đúng nghĩa bằng cách ngồi tĩnh tại và ngừng suy nghĩ, chứ không phải bằng cách thúc ép suy tư. Do vậy, khi ai đó đặt câu hỏi cho tôi, tôi cố trả lời càng nhanh gọn càng tốt. Bằng cách đó, tôi cố giúp mọi người thoát khỏi chuyện trò hỏi - đáp.

Bạn nên buông bỏ những thứ trên đời bằng cách tương tự. Tại sao phải vướng lụy vào những thứ này? Hãy nhìn vào chúng và nhận ra chúng chỉ gây sầu khổ cho bạn; chúng làm bạn mệt mỏi và bực dọc. Thông qua Tuệ chán nản *(nibbidā)*, tầm quan trọng của thế giới vật chất thuộc về các giác quan sẽ mờ dần đi.

"Không phải việc của tôi"

Khi bạn hành thiền, lắng Tâm nhìn cuộc đời, bạn dần nhận ra rằng nó hoàn toàn nằm ngoài tầm kiểm soát. Bất kể cái gì nằm ngoài tầm kiểm soát thì không phải là việc của bạn. Đó là câu chú tuyệt vời, ngắn gọn tôi áp dụng trong khi hành thiền, và tôi cũng khuyến khích người khác sử dụng câu niệm đấy. Bất kể bạn đang trải nghiệm cái gì, bất kể bạn đang tu tập ở trong thiền viện hay ở bất kỳ nơi nào, hãy nói: "Không phải việc của tôi". Bất kể điều gì xảy ra với nguồn nước, với chuyện người đến rồi đi, với thức ăn được cho, với thời tiết, hãy cứ nói:

"Không phải việc của tôi". Bạn không việc gì phải lo lắng ai làm gì và nói gì với bạn; đó là việc của họ, Nghiệp *(kamma)*(5) của họ chẳng liên quan gì đến bạn.

Nếu bạn nhạy cảm với lời nói của người khác và cho phép họ làm tổn thương bạn hoặc bắt nạt bạn, hãy nhớ đến lời Đức Phật răn dạy con trai Rahula (La Hầu La): Hãy như Trái đất (MN 62.13). Chúng sinh tiểu tiện và đại tiện vào Trái đất; họ ói mửa vào Trái đất; họ đốt Trái đất. Chúng sinh xả xuống Trái đất đủ mọi thứ rác rưởi, nhưng Trái đất không bao giờ phàn nàn, mà chỉ đón nhận tất cả. Chúng sinh cũng làm biết bao điều tốt đẹp với Trái đất, họ trồng hoa, trồng vườn, thậm chí họ xây tu viện lên Trái đất, nhưng Trái đất không phản ứng – cho dù có chuyện gì xảy ra với nó chăng nữa.

Vậy, hãy giống như Trái đất. Bất kể người ta nói gì hay làm gì, cứ bất di bất dịch. Nếu người ta tâng bốc bạn hay chỉ trích bạn, đó là việc của họ. Bạn không cần phải bị ảnh hưởng bởi lời nói của người khác, dù là nói tốt hay xấu. Khi bạn có thái độ "Không phải việc của tôi", nó sẽ không bao giờ làm cho bạn tức giận.

Tương tự như vậy đối với cơn đau thể xác và với bệnh tật. Khi bạn hành thiền, hãy tự nhắc bản thân đấy không phải là việc của bạn; đấy là việc của cơ thể – hãy để cơ thể tự chăm sóc chúng. Suy nghĩ như thế có uy lực rất mạnh mẽ, giữ cho cơ thể khỏe mạnh. Thật lạ là ta càng lo lắng cho cơ thể thì nó càng rệu tệ đi. Nếu bạn thoát ly khỏi cơ thể – ngồi tĩnh lặng, cứ cho phép cơ thể biến mất – thì nó có khuynh hướng tự chữa lành. Thông thường, khi ta cố kiểm soát và tổ chức sắp xếp mọi thứ thì chúng chỉ có tệ đi mà thôi. Với cơ thể ta cũng vậy, đôi khi bạn cứ bỏ mặc nó và thư giãn, cơ thể bạn sẽ trở nên khoan khoái, thoải mái và tự chữa lành. Vì vậy, hãy buông nó ra và quên nó đi.

Tôi biết nhiều vị chân tu có thể khiến cho bệnh tật biến mất qua uy lực của hành thiền. Lần đầu tiên tôi chứng kiến điều đó là với Ajahn Tate. Đó là lần đầu tiên tôi tới Thái Lan năm 1974, thầy nằm viện do bệnh ung thư không thể chữa khỏi. Các bác sĩ đã tận tình cứu chữa bằng những phương tiện tốt nhất, nhưng đều vô vọng, vì vậy họ gửi thầy về lại tu viện chờ chết. Và thầy lìa đời sau… 25 năm. Đó là một ví dụ về những gì xảy ra khi thầy tu "về lại tu viện chờ chết". Họ trở về và

sống lâu. Họ thoát ly mọi thứ – đạt tới Tuệ *nibbidā*, Tâm dứt bỏ. Khi Tâm đã nhận đủ, nó thậm chí không muốn nhìn vào vạn vật nữa, và ta thấy vạn vật biến dần đi.

Bạn sẽ đọc được về tiến trình này trong những lời răn dạy của Đức Phật. Theo đó, Tuệ *nibbidā* dẫn tới *virāga* (sự phai biến), vạn vật biến dần đi. Khi bạn xem cái gì đó "Không phải việc của tôi", nó sẽ biến dần khỏi thế giới của bạn. Ý thức không nối kết với nó nữa – bạn không thấy, không nghe, không biết về nó. Phương thức vận hành của vạn vật trong vũ trụ giống như sau đây: Bất kể cái gì bạn dính líu, tham dự đều là những thứ bám chặt vào Tâm của bạn – Tâm là nơi ý thức bám rễ để mọc lên. Bạn đang xây những dinh thự tinh thần trong Tâm. Ở cương vị một thiền sư, tôi thấy rõ ràng là chính ta gầy tạo nên thế giới của mình. Nhưng khi buông dứt, ta không còn việc gì ở thế gian nữa, và vì ta không quan tâm tới nó, tất cả mọi thứ sẽ biến mất khỏi ý thức. Khi ta đạt tới Tuệ *nibbidā*, ta thật sự "không tạo nên" thế gian của mình.

Giải quyết vấn đề gian khổ

Đã bao nhiêu lần bạn phải giải quyết "vấn đề khó khăn"? Bạn sẽ mãi mãi phải cố gắng giải quyết vấn đề cho đến khi bạn lìa đời, không những thế, bạn còn phải lo khắc phục khó khăn trong nhiều kiếp nữa. Thay vì thế, hãy hiểu rằng thế giới này là cuộc chơi của những giác quan. Đó là ngũ uẩn đang thực hiện công việc của chúng, nó chẳng việc gì đến bạn cả. Con người là con người, thế gian là thế gian – quả đúng như vậy.

Đôi lúc ở tu viện chỗ tôi, bạn trông thấy những bầy vẹt mào. Chúng ồn ào kinh khủng. Nhiều người nói họ không thích âm thanh của lũ vẹt mào tí nào, nhưng cho dù họ có thích hay không, chúng vẫn cứ phát ra tiếng ầm ĩ – thế thì tại sao họ không thoát ly khỏi chúng?

Là thiền sư, tôi từng tự nhủ: "Hà cớ gì để tiếng ồn ã kia gây xáo trộn cho mình?". Cho dù là tiếng chim bên ngoài, tiếng ai đó đang ho, hay tiếng đóng sầm cánh cửa ở hành lang, tại sao mình phải nghe chúng? Tại sao mình không làm giống như đôi mắt của mình – khép mí lại – tức là "đậy" đôi tai mình lại? Thông qua việc chiêm nghiệm về âm thanh và hiểu cách vận hành của nó, thì rõ ràng lý do duy nhất tôi nghe

thấy nó là bởi vì tôi hướng Tâm ra ngoài để lắng nghe nó. Có một sự kết nối chủ động với thế giới âm thanh. Chính vì thế mà nó gây xáo động cho bạn. Ajahn Chah từng nói: "Không phải âm thanh làm ta bất an mà chính ta đang gây bất an cho âm thanh". Đó là câu nói thâm diệu, rất có ý nghĩa đối với tôi. Tôi đã sử dụng nó để hiểu bản chất tự nhiên của âm thanh và hiểu tại sao nó gây phiền não.

Khi ai đó rủa bạn là đồ con lợn, là tên ngốc, hay bất kể cái tên ngớ ngẩn nào, bạn không cần phải lắng nghe những lời ấy. Ta nghe thấy nó là vì ta quan tâm chú ý đến nó; ta tự buộc mình vào thế giới âm thanh và tự dán chặt mình vào nó. Nhưng khi nhận ra được rằng âm thanh xuất hiện là theo lẽ tự nhiên của nó, ta đạt tới Tuệ nibbidā. Có âm thanh êm tai, có âm thanh điên loạn. Về tiếng chim, có loài chim kêu thánh thót, có loài chim (như con quạ chẳng hạn) phát ra âm thanh chói tai. Đó không phải là lỗi của con quạ, đó là bản chất tự nhiên của chúng. Tương tự như vậy với tu viện, một số anagārika (thầy tu tập sự) giống như con quạ, một số giống như chim sơn ca; một số thầy tu nói lời chân thiện, một số phun lời quỷ dữ; đó là bản chất của họ, thế thôi. Không việc gì tới ta, vì vậy ta nên thoát ly khỏi họ.

Khi chúng ta thoát ly khỏi vạn vật thông qua Tuệ *nibbidā*, chúng sẽ biến đi. Bể khổ phai biến khi Nhân gây ra sầu khổ phai biến. Ý thức về thế gian bắt đầu biến đi khi chúng ta không băn khoăn đến việc thay đổi nó. Khi chúng ta buông dứt khỏi vạn vật thông qua Tuệ *nibbidā*, chúng ta ly khai khỏi nó và phớt lờ nó. Đó là bởi vì Tuệ *nibbidā* xuất phát từ việc nhìn nhận thế giới đúng như bản chất thật của nó. Như thế, chúng ta di chuyển theo hướng khác, ngược với phần còn lại của thế giới.

Những sứ giả của sự thật

Một cách nhìn khác về sự thoát ly thế giới là nhìn nhận nó như là một chuyển động vào Tâm, chốn tĩnh lặng nội tại. Đôi lúc bạn muốn nhìn xem thế giới của gia đình mình, thế giới của bạn bè mình như thế nào, thậm chí bạn muốn xem thế giới Phật giáo ra sao, khi ấy bạn đang thoát ly khỏi Tâm, nghĩa là tự lôi kéo bản thân ra khỏi cõi tĩnh lặng của bạn. Bạn có thể cảm nhận được sự căng níu đó. Con người chúng ta sẽ

luôn bị căng níu như thế suốt đời. Vậy bạn đã từng bị níu kéo như thế chưa? Thường thì những người tu rời bỏ tu viện là vì họ bị hấp dẫn bởi chuyện tình cảm khác giới. Liệu điều đó có làm họ hạnh phúc? Cách đây nhiều năm, có một bài báo đăng trên tạp chí *Punch* nhan đề *Lời khuyên dành cho những ai sắp kết hôn*. Cả bài báo chiếm trọn hai trang "đắc địa" đều rỗng tuếch, ngoại trừ bốn mẫu tự "ĐỪNG". Bốn mẫu tự này đủ thể hiện sự thấu hiểu bể khổ của hôn nhân. Đừng nghĩ rằng bạn khác người ta, rằng bạn có thể thoát khỏi sầu khổ bởi bạn đặc biệt hơn hoặc thông thái hơn kẻ khác. Chỉ có thói kiêu ngạo của bản ngã mới nghĩ rằng ta giỏi hơn, ta khôn hơn người khác; rằng ta có thể tránh được những vấn đề khó khăn phức tạp mà những người khác đều phải đối mặt.

Khi còn trẻ, tôi đã từng huyễn hoặc bản thân như vậy. Tôi học cách ngăn không cho khó khăn tóm bắt được mình bằng cách lần mò tới tận cùng tính logic của chúng. Tôi nghĩ: "Sau đó rồi sao? Rồi sao nữa?", và tôi sẽ không dừng lại cho đến khi tôi có được bức tranh toàn cảnh. Đối với chuyện ảo mộng như tình yêu, hôn nhân và cái kết đẹp đẽ "Họ sống hạnh phúc bên nhau trọn đời", thì "Rồi sao nữa?" bóc gột hết niềm vui, bởi vì "Sau đó rồi sao?" sẽ chỉ là hư vô. Vô sắc, không còn sự tươi sáng, không còn niềm vui hay hạnh phúc nữa, bởi vì "Sau đó rồi sao?" có thể là bất kỳ cái gì mà bất kỳ ai cũng có thể trải qua. Khi phần vui thú phai tàn và biến mất, bạn quay trở lại nơi bạn bắt đầu. Còn hơn thế, bạn vẫn chưa hiểu được bất kỳ điều gì về cuộc sống. Bạn đang cố đi qua cuộc đời, cố giành giật vài khoảnh khắc hạnh phúc và vui sướng. Rốt cuộc, bạn đang rướn người lấy đà nhảy về phía tuổi già và chia lìa những người mình yêu thương. Thế, điểm mấu chốt ở đây là gì? Đó là hãy đi theo lộ trình Tuệ *nibbidā*, tức là hành thiền tu tập trí tuệ thực sự. Bạn đã nếm đủ sầu khổ, điều đó có nghĩa là bạn đã tích đủ cơ sở dữ liệu xử lý. Hãy suy ngẫm về bể khổ khi bạn gặp gian khó và hãy rèn luyện Tuệ *nibbidā*.

Trong khóa tu tập hành thiền, sẽ có nhiều lúc bạn chán nản. Nếu bạn cảm thấy nhức chân cẳng, hoặc bạn ngồi đó mà chẳng biết làm gì – bạn không muốn tọa thiền, không muốn đi thiền, không muốn đọc sách, bạn chán rũ rượi – đó là lúc bạn cần tìm hiểu về sự chán nản. Nếu bạn tìm hiểu sự sầu khổ, bạn sẽ không tận dụng hết từng khoảnh khắc

của khóa thiền, bạn cũng không khám phá và trau dồi tính cách cá nhân của bạn. Việc rèn Tâm không nằm ở sự kiểm soát vạn vật, mà nằm ở sự thông hiểu chúng. Hãy xem những khó khăn và thất vọng như là các *devadūta*, sứ giả sự thật, đến để dạy ta giáo huấn *Dhamma*. Đại sư Ajahn Chah hay gọi những sứ giả này là Kruba Ajahn – những bậc tôn sư. Những Kruba Ajahn này không sống trong tu viện lớn. Đó là những Kruba Ajahn trong tưởng tượng. Kruba Ajahn thật sự ở trong chính mái nhà của bạn, khi bạn tỉnh giấc lúc sáng sớm nhưng lại mệt đến độ không muốn cất mình ra khỏi giường. Những Kruba Ajahn này sẽ có mặt ngay tại nơi bạn ngồi thiền rất lâu mà chẳng đi được tới đâu. Kruba Ajahn thật sự sẽ hiện hữu trong lúc bạn nhập thiền nhưng lại cứ đắn đo, tự hỏi còn lại bao nhiêu ngày nữa thì hết khóa tu. Khi ai đó không đặt thức ăn thích hợp vào bát của bạn, hoặc khi bạn sắp hành thiền sâu thì một con quạ kêu nháo lên. Tóm lại, bất cứ điều gì khiến bạn thật sự thất vọng hay điên tiết, đó đều là Kruba Ajahn – bậc thầy. Tất cả là hành thiền, lắng nghe, thẩm thấu và hiểu.

Chuyển động về phía hư vô

Khi bạn hiểu bể khổ trên thế gian, bạn sẽ nhìn thế giới như thể nó là một đống rác. Do bởi nó là rác rưởi nên bạn thoát ly khỏi nó. Khi bạn dứt lìa nó, nó dần biến mất – đó là khi *virāga* (phai biến) diễn ra. Đó là lẽ tự nhiên. Bạn không cần phải làm cho nó biến mất. Không thể thực hiện được điều đó bằng sự lựa chọn, bằng ý chí hay bằng ý nghĩ: "Ồ, tôi muốn tống khứ những người này, con vẹt này, lũ kiến trên đường này, cái lạnh mà tôi đang cảm thấy này". Bạn không muốn tống khứ bất cứ cái gì cả, bởi lẽ "Nó không phải việc của tôi". Khi bạn thật sự biết đó không phải là việc của bạn, thì toàn bộ sự vật sẽ tan đi và biến mất. Đây là ý nghĩa thâm sâu của việc đơn giản hóa và từ bỏ của cải, vật sở hữu. Bạn không chỉ từ bỏ vật chất mà còn từ bỏ những thứ thuộc về tinh thần – những thói quen cũ, sự đố kỵ, sự phẫn uất, cách nhìn thủ cựu về những thứ mà bạn nâng niu và khư khư giữ lấy. Bạn vứt bỏ tất cả những thứ khiến bạn gục ngã, những thứ giam hãm, những thứ ràng buộc bạn.

Hầu hết mọi người đều là tù nhân của quá khứ. Họ đánh đồng mình với quá khứ, xem quá khứ là bản thân, là tự ngã *(attā)*. Bởi vì họ tự xem mình là quá khứ, họ nối kết với quá khứ và sầu khổ theo quá khứ. Nhưng họ không cần phải như vậy, bởi vì họ có thể buông bỏ quá khứ. Cánh cửa xà lim trong tù luôn luôn để mở, và bạn có thể bước qua cánh cửa ấy vào bất cứ lúc nào. Đừng nghĩ rằng bạn cần phải xử lý "các vấn đề vướng mắc" trong quá khứ. Bạn hoàn toàn có thể vứt nó đi, thế thôi, buông luôn, và cho phép nó biến mất nếu bạn thật tâm muốn làm vậy.

Vậy nên khi áp dụng *dukkha-saññā* – nhận thức về bể khổ – hãy tự hỏi xem mấu chốt của sự níu giữ quá khứ là gì. Hãy xem mục đích của việc đó là gì; hiểu rằng như thế là sầu khổ, cho nên hãy dứt bỏ và cho phép nó biến mất. Thậm chí bạn dừng nghĩ về quá khứ luôn. Khi hiểu rằng những thứ đó chỉ là bể khổ, thì hệ quả tự nhiên ắt sẽ là buông bỏ. Càng hiểu sâu về chúng thì chúng càng biến đi. Cuối cùng, chúng không còn là một phần trong hành trang của bạn nữa. Bạn nhìn thế giới bên ngoài và nó biến đi. Bạn ngồi dưới mái nhà của mình, và toàn bộ thế giới biến mất. Bạn hiểu rằng đây chính là đích đến tối thượng của hành

thiền – hành thiền là nghệ thuật để cho vạn vật mờ đi, tan đi và biến mất, biến hẳn. Đó là sự chuyển động về hư không.

Một trong những thứ quan trọng nhất phải biến đi để hành thiền cất cánh đó là ý nghĩ – dòng suy nghĩ. Trước tiên, bạn phải hiểu về ý nghĩ. Ý nghĩ đưa bạn đi tới đâu? Bạn sẽ thấy suy nghĩ không phải là việc của bạn. Khi bạn hiểu đúng về ý nghĩ, bạn sẽ không cố gắng điều khiển nó thông qua ý chí, mà bạn sẽ áp Tuệ *nibbidā* đối với nó. Trong những lời răn dạy của Đức Phật (MN 20.4) có sử dụng hình ảnh ví von suy nghĩ giống như đem tròng xác một con chó chết vào "cổ" Tâm đẹp đẽ của bạn. Một khi đã nhìn ý nghĩ theo cách ấy, bạn liền tự hỏi tại sao bạn lại làm điều này với bản thân mình. Phản xạ tự động của bạn là vứt nó đi tức khắc, nó là xác con chó chết – thối rữa, bẩn thỉu, bốc mùi kinh tởm. Đó là điều xảy ra khi ta hiểu những thứ này. Bạn biết chúng không phải là việc của bạn. Bạn chối bỏ nó. Bạn chuyển động về một hướng khác – chuyển động vào trong Tâm, hơn là chuyển ra ngoài thế giới.

Phản xạ tự động

Tuệ *nibbidā* chặn đứng *āsava* (dòng chảy của Tâm). Bạn có thể hình dung về nó như thế này, bạn đang ngồi hành thiền, chẳng làm gì cả, rồi đột nhiên dòng suy nghĩ bắt đầu tuôn ra – suy nghĩ xem mình sẽ làm gì sau khóa tu thiền; suy nghĩ về những bổn phận, hay về những giải pháp cho vấn đề nào đó bạn đang cố giải quyết. Tâm chảy ra từ trung tâm, dòng chảy ấy được gọi là *āsava*. Tại sao nó chảy ra? Nó chảy ra là bởi vì nó bận lòng với thế gian. Nó chưa trông thấy bể khổ của thế gian, nó chưa hiểu. Khi ta chưa hiểu thế gian bên ngoài, ta nghĩ nó là việc của ta – ta nghĩ rằng nó rất vui; rằng bằng cách nghiên cứu về nó hoặc sắp đặt hết thảy những sự vật hiện tượng trên thế gian, ta sẽ nhận được cái gì đó. Nhưng khi ta thoát ly, tất cả sẽ tan biến, và rồi dòng chảy của Tâm cũng ngưng lại. Ý thức rằng thế gian quan trọng sẽ biến mất, bởi vì ta hiểu nó không phải là việc của ta. Khi thế gian bên ngoài đi mất, quá khứ, tương lai và dòng suy nghĩ cũng biến mất, việc hành thiền sẽ thăng hoa.

Khi bạn thoát lìa khỏi thế giới bên ngoài, hành thiền cứ thế diễn ra. Quan trọng là phải nhận thức rằng bạn không hề làm cho nó xảy ra. Tôi

không thích cái kiểu người ta dạy cho nhau phương pháp sử dụng ý chí để quan sát hơi thở. Với tôi, sử dụng năng lực trí tuệ sẽ tốt hơn. Thông qua trí tuệ, bạn thấy rằng thế gian là sầu khổ, rồi bạn thoát đi, bạn đạt tới Tuệ *nibbidā*. Bạn không thể làm khác đi được, đó là phản xạ tự động. Do vậy, hiểu sầu khổ và thoát ly khỏi nó luôn luôn là căn cứ địa cho bạn quay trở về. Càng thoát ly, dứt bỏ, bạn càng dễ hành thiền hơn. Khi tôi nói dễ hơn, tức là nói hành thiền xảy ra. Thế thôi!

Khi bạn dứt khỏi thế gian, bạn đi hướng vào bên trong, bạn đang ở ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Có thể bạn đang nhìn hơi thở của mình, nhưng khi hiểu về hơi thở, thậm chí bạn còn thoát ly cả hơi thở. Bạn không cố kiểm soát hơi thở hoặc lái cho nó khác đi. Hơi thở tuôn vào rồi tuôn ra, tất cả tự động diễn ra – bạn nhận ra hít thở không phải là việc của mình. Bạn đưa Tuệ *nibbidā* về phía hơi thở, và nó biến tan. Theo Đức Phật, quan sát hơi thở là thuộc về thân thiền – lắng lọc cơ thể (MN 118.24). Vì vậy, khi bạn thấy hơi thở chẳng liên quan gì đến mình và bạn thoát ly khỏi nó, thì nó chỉ là tàn dư của thể xác và năm giác quan, rồi nó cũng mờ tan và dần biến mất. Đó là khi bạn bắt đầu đi hướng vào cõi Tâm thẳm sâu. Do cơ thể và năm giác quan cuối cùng cũng ra đi, việc hành thiền của bạn đạt đến cấp độ sâu, từ đó đưa bạn trải nghiệm trạng thái an lạc.

Khi bạn dứt lìa khỏi sầu khổ – không cố gắng kiểm soát thế gian, và không cố nán lại nơi ấy, cứ buông bỏ mọi thứ – bạn nhận được điều bạn thật sự muốn ngay từ đầu: an bình và hạnh phúc. Tại sao loài người phải tranh đấu với thế gian để theo đuổi hạnh phúc? Hay bạn nghĩ rằng hãy cứ đi cùng với thế gian là nó sẽ làm cho bạn hạnh phúc? Không đâu. Ràng buộc với thế gian chỉ khiến bạn chán chường và buồn khổ, đôi khi trầm cảm. Bạn thấy nó thật tẻ nhạt. Duy chỉ con đường dẫn tới Tuệ *nibbidā* mới đưa bạn tới hạnh phúc từ Tâm đúng nghĩa. Bạn tĩnh tại và an lạc bởi vì quá nhiều thứ đã biến mất.

Chỉ khi đạt đến cấp độ ấy, bạn mới cảm nhận đầy đủ rằng chung quy tất cả chỉ là bể khổ. Năm giác quan đang chịu sầu đau, thế gian này đang chịu sầu đau. Lời nói và suy nghĩ đang chịu sầu đau. Những tu viện đang chịu sầu đau. Mưa đang chịu sầu đau. Việc nghiên cứu hay bất kể việc gì bạn đang làm đều đang chịu sầu đau. Thức ăn đang chịu sầu đau. Vạn vật đang chịu sầu đau. Khi bạn thoát ly và hướng vào sâu bên

trong, bạn tới được nơi mà Ma Vương *(Māra)* không thể tiếp cận, bạn sẽ tự do thoát khỏi bể khổ một cách vi diệu. Đây là phương pháp tiếp cận những trạng thái hành thiền ở cấp độ sâu, gọi là Định *jhāna*: bạn dứt lìa thế gian, bạn không bị buộc vào Định *jhāna*. Khi bạn thoát ly khỏi suy nghĩ, thoát ly thế gian và thể xác, các trạng thái Định *jhāna* cứ thế diễn ra. Lại thêm một phản xạ tự động nữa và nó xảy ra khi bạn hiểu rằng tất tật mọi thứ đều không phải là việc của bạn.

Tâm an định

Bấy lâu nay tôi thường cố gắng giữ gìn cho thân thể mình được mạnh khỏe lâu dài bằng cách chăm chỉ tắm rửa, chăm sóc và để cho nó nghỉ ngơi. Nhưng khi hành thiền, tôi nói: "Thân thể không phải việc của tôi". Khi ấy tôi chỉ việc ngồi đó, thoát ly hoàn toàn. Mặc dù tôi là trưởng tu viện, nhưng tôi vẫn thoát ly khỏi tu viện của mình, cũng như mọi thứ khác. Khi tôi hướng vào bên trong cái hang của mình, tôi không làm gì cả. Tôi không phải là thể xác này, không phải là quá khứ hay tương lai của tôi. Tôi chỉ ngồi đó, cho phép mọi thứ tan đi, biến mất và đi luôn.

Thoát ly kiểu như thế – trải nghiệm Tuệ *nibbidā* – sẽ dẫn tới *virāga. Virāga*, đến lượt nó, sẽ dẫn tới *upasama* (Tâm định, tĩnh tại, an lạc). Thật là vi diệu khi ta được nếm trải cảm giác Tâm an định thật sự – toàn bộ thế gian ngoài kia biến mất, và ta hoàn toàn tĩnh tại. Tâm bất di bất dịch và không thể kết nối với thể xác, với quá khứ hay tương lai. Nó bất di bất dịch cả về thời gian; và nó bất di bất dịch cả trong không gian. Thế rồi trạng thái Tâm định cho phép tất cả mọi thứ mờ tan đi và biến mất. Vạn vật chỉ tồn tại khi có sự chuyển động hoặc bị tác động, bởi vì các giác quan chỉ biết đến sự vật khi chúng chuyển động. Để cho các giác quan nhận biết được bất cứ thứ gì, chúng cần sự so sánh, chúng cần sự tương phản. Khi các giác quan tĩnh tại, sự nhất Tâm khiến cho mọi thứ mờ đi – thế gian bên ngoài tan ra, tu viện mờ đi, âm thanh mờ đi, ký ức mờ đi, quá khứ và tương lai mờ đi. Ý nghĩ mờ đi, và thể xác biến mất.

Khi thể xác biến mất và bạn trải nghiệm Tâm định sâu tận bên trong, đó chính là trạng thái *jhāna*. Trong trạng thái *jhāna*, bạn thoát ly

khỏi thế giới bên ngoài – năm giác quan biến mất. Đôi khi trạng thái này được gọi là "tách rời" khỏi thế giới của năm giác quan. Trong thực tế nó còn hơn cả tách rời, mà là thoát ly hoàn toàn, cắt đứt hoàn toàn với thế gian. Lúc này bạn đã hiểu ý nghĩa của sự biến mất – vạn vật không còn ở đó nữa. Lúc này bạn đã biết sự buông bỏ thật sự là gì. Bạn từ bỏ thế giới. Việc đó mang lại cảm giác thật là vui sướng và an bình. Tôi nói đến từ bỏ, nhưng thật ra bạn không làm gì cả. Sự thoát ly đã diễn ra thông qua việc hiểu thế gian, bởi vì hệ quả tất yếu của sự hiểu là Tuệ *nibbidā*. Vạn vật mờ đi, bạn đạt đến trạng thái an bình tiên cảnh. Bạn đạt tới trạng thái Tâm định.

Một khi bạn bắt đầu nếm trải Tâm định, bạn sẽ thấy đó là một trạng thái gây nghiện kinh khủng. Nó phải như thế. Đó là dấu hiệu tốt bởi vì sự mê nghiện trạng thái Tâm định là thứ sẽ điều khiển bạn, hướng bạn đi sâu về cõi *nibbāna* (Niết Bàn). Đức Phật răn dạy rằng sự kết nối trong hành thiền sâu chỉ có thể dẫn dắt ta đến những giai đoạn giác ngộ và giải thoát (DN 29). Bạn không phải bận tâm hay lo lắng về sự mê nghiện này. Đấy là niềm vui, là hạnh phúc và là con đường tu tập. Đó là tự do. Đó là trạng thái mê nghiện mà sẽ dẫn bạn tới sự tan dần, mất hút dần và biến hẳn. Tuệ *nibbidā* tăng cao và thúc đẩy bạn thoát ly khỏi thế gian.

Đây là con đường tu tập để trở thành một nhà sư thực thụ, một *bhikkhu* hoặc *bhikkhunī* (tỳ khưu hoặc tỳ khưu ni). Giờ thì bạn đã biết lý do tại sao chúng ta đi theo con đường của Đức Phật. Bạn biết được rằng có những Đại Đức đã bước đi trên con đường này như thế nào, họ thoát ly thế gian và cho phép thế gian biến đi ra sao. Họ sung sướng trải qua hết giờ này tới giờ khác một mình – "bản ngã" của họ biến mất thật sự. Họ dịch chuyển càng ngày càng sâu hơn, sâu hơn nữa vào nội tại – không phải vì họ di chuyển thân xác vào trong, mà vì họ thấy bể khổ xung quanh không phải là việc của họ. Họ thoát ly, mọi sự vật hiện tượng mờ đi, tan đi và biến mất.

Mấu chốt là thông hiểu

Để hành thiền, bạn không cần phải gắn Tâm vào hơi thở, không cần phải cố ý rời khỏi quá khứ và tương lai, hay cố dập tắt dòng suy

nghĩ. Bạn chỉ cần định Tâm trước bể khổ và hiểu nó ngay bây giờ, thông qua bất kỳ điều gì bạn đang trải nghiệm. Nhờ thông hiểu, bạn sẽ thấy thế gian biến mất. Thế gian trong đó bạn từng tung hoành sẽ mờ đi, không còn quan trọng nữa – bạn sẽ không còn thăm thú vùng đất ấy nữa. Đó là vùng đất của những giác quan, của quá khứ và tương lai, của ái dục và ước mơ – tất cả sẽ mờ tan đi. Sự thể diễn ra không phải do bạn làm cho nó diễn ra, mà bởi vì đây là phản xạ tự nhiên của Tâm khi nó chứng kiến bể khổ. Khi tất cả tan đi, hành thiền diễn ra. Bạn không trở thành thiền sư – hành thiền cứ thế diễn ra thôi. Đó là một con đường, một lộ trình, có những bảng chỉ đường suốt chuyến hành trình, có những cột mốc trên đường đi, dẫn tới hư vô và đoạn tuyệt. Đó là những gì xảy ra khi bạn thoát ly và buông bỏ.

Đức Phật răn dạy chúng sinh phải hiểu thấu bể khổ. Bất kể khi nào bạn nếm trải gian nan, khốn khó; bất kể khi nào bạn đối mặt với thất vọng hay đau đớn thể xác, dằn vặt tinh thần, làm ơn đừng chối bỏ nó mà hãy hiểu thấu nó. Đừng trốn chạy nó. Hãy hành thiền, và hiểu nó thật thấu đáo đến mức nó biến mất, và rồi bạn nhận ra nó không phải là việc của bạn. Khi nó tan biến, sự gắn kết của bạn với thế giới bên ngoài bị cắt đứt, bạn bắt đầu liên lạc với thế giới bên trong. Cuối cùng, bạn cũng buông bỏ cả Tâm luôn, bạn trải nghiệm sự dứt bỏ hoàn toàn, dứt luôn cả Tuệ *nibbidā*. Có thể bạn sẽ đắc quả vị *arahant* (A La Hán). Điều đó mới vi diệu làm sao.

---

(1) Nhân (trong Nhân - Quả): là nguyên nhân, nguồn cơn gây ra mọi sầu khổ trên thế gian.

(2) Cấp độ Thiền Tuệ gồm có 16 Tuệ (16 Tuệ Thiền Minh Sát), trong đó *Nibbidā ñāṇa* (Tuệ quán chiếu tình trạng chán nản) là Tuệ thứ 8.

(3) Sắc thân tứ đại: thân này được sinh do vô minh của cha mẹ đắm chìm trong sắc dục nên mới giao hợp tạo duyên cho tứ đại (đất, nước, gió, lửa) kết hợp lại cùng với các từ trường của Nhân - Quả tạo thành thân ngũ uẩn.

(4) Kệ dành cho người thiện nữ, một trong 15 tập của Bộ Tiểu A-Hàm.

(5) Hành động có tác ý.

2

Hướng Tâm vào hiện tại

Khi bạn tham gia khóa tu thiền kéo dài, bạn cần phải hết sức hòa nhã. Bạn phải thư thái và lắng Tâm hướng vào trong. Từng chút một, khi khóa hành thiền dần trôi qua, bạn bước vào một lộ trình tuyệt đẹp. Bạn sẽ cảm nhận được thời gian ở một mình hầu như suốt ngày tuyệt diệu đến thế nào.

Khi bạn ở trong một tình huống lý tưởng, khi những yếu tố bên ngoài hầu như quang quẻ, chẳng bao lâu bạn nhận ra rằng rào cản hay chướng ngại lớn nhất lại nằm ngay trong Tâm của mình. Bạn có thể cảm thấy chán nản, bất an, buồn ngủ hay cáu giận khi phải ở một mình quá lâu. Dù vậy, quan trọng là phải dành trọn thời gian ấy cho hành thiền. Nếu không ở trong trạng thái cô tịch và dành thời gian để đối mặt với Tâm, bạn sẽ không bao giờ nhận ra những chướng ngại nội tại ấy đã tồn tại ngay từ đầu.

Chánh niệm Thân và Tâm

Một trong những kỹ thuật thiền rất hữu dụng – nhất là khi bạn bận rộn – là chánh niệm Thân. Thường thì khi bạn bị xáo động, rất khó để quân bình trở lại. Thay vì ý thức về khoảnh khắc hiện tại, về sự tĩnh lặng, về hơi thở, về *mettā* (lòng từ bi), hay về bất kỳ đối tượng thiền nào bạn nhập dụng, hãy ngồi xuống và nhìn nhận những xúc cảm và cảm giác trong thân thể bạn. Tập trung vào những cảm giác của cơ thể là cách xoa dịu những cảm giác đó. Điều này đặc biệt hữu ích khi bạn đang mệt mỏi hay đau ốm. Cũng không khó lắm đâu.

Để tăng thêm hiệu quả cho kỹ thuật nhập thiền này, hãy áp dụng Tâm từ bi. Tâm từ bi không chỉ là chánh niệm, mà còn được xem là Tâm hiền từ và lòng trắc ẩn. Bạn không chỉ ý thức đến những cảm giác của cơ thể, mà bạn còn tử tế và từ tâm với chúng. Tử tế và từ tâm, cùng với chánh niệm, sẽ giúp bạn dễ dàng nối kết với đề mục thiền hơn, cũng

như giúp bạn dễ an tịnh. Chẳng hạn như, nếu bạn bị đau đầu gối hay bị căng cứng trong cơ thể, bạn sẽ thấy chánh niệm, cùng lòng từ bi với bản thân, sẽ giúp bạn dễ dàng duy trì sự chú ý đến cơ thể hơn.

Tôi thấy kỹ thuật luyện tập này rất hữu dụng với thiền đi bộ (thiền động). Khi tôi thiền động, một hồi cơ thể tôi nóng lên, chốc chốc tôi lại ngồi xuống do mệt mỏi và đau nhức. Những cảm giác ở thân thể tôi trải qua rất rõ rệt, bởi vì chúng "kêu" to và dễ tập trung vào. Đây là đề mục thiền hữu ích để khởi động tu tập hành thiền – nó chặn không cho Tâm trôi đi nơi khác. Nó cũng lắng dịu cơ thể khi có sự chuyển tiếp từ đi bộ xuống tọa thiền. Đó là phương pháp tập trung rất hữu hiệu mà không làm bạn xao lãng chánh niệm.

Tập trung vào chỗ đau hay chỗ nhức bằng Tâm từ bi cũng giúp xoa dịu nó. Từ kinh nghiệm của mình, tôi thấy rằng tập trung vào chỗ đau hay căn bệnh bằng Tâm từ bi sẽ làm dịu chúng. Chẳng hạn như, khi ta tập trung vào người bệnh, lan tỏa tình yêu hay lòng từ bi đến họ, ắt sẽ có tác dụng tích cực. Hãy tưởng tượng xem bạn có thể gửi lòng từ bi đến mình. Bởi vì chỉ có bạn gần gũi với bản thân bạn hơn ai hết, cho nên gieo rắc Tâm từ bi cho những bộ phận cơ thể của chính bạn có thể mang lại tác dụng to lớn về mặt thể xác. Đôi khi, nhất là lúc bạn nhập thiền sâu và Tâm bạn đã mạnh mẽ, bạn có thể nhìn thấy nó hoạt động như thế nào. Bạn có thể "hạ gục" cơn đau bằng lòng nhân từ và nó biến mất ngay, bởi vì Tâm bạn rất bén. Cứ tập trung chú ý vào nơi ấy với thái độ nhân từ, nó sẽ ứng nghiệm hầu như ngay tức khắc. Chánh niệm, cùng với lòng từ bi và trắc ẩn, có sức mạnh phi thường. Trong suốt quá trình nhập thiền, nếu bạn bị bệnh, bị thương, hay bị đau nhức (càng lớn tuổi bạn sẽ càng bị những thứ này ghé thăm), hãy dùng Tâm từ bi. Hãy dõi theo hơi thở của mình, cách này sẽ có tác dụng tuyệt vời.

Bằng việc theo dõi những cảm giác trong cơ thể – bất kỳ cảm giác nào đang hiện hữu – và quan tâm đến chúng, bạn thật sự đang thực hành cái mà tôi gọi là "nhận thức khoảnh khắc hiện tại trong tĩnh lặng". Khi bạn theo dõi những cảm giác trong cơ thể, "nhận thức khoảnh khắc hiện tại trong tĩnh lặng" sẽ tự động diễn ra. Không cần nói nhiều về những cảm giác này, cho dù đó là cảm giác sung sướng hay đau đớn. Chính vì chúng không sinh ra chuyện trò, khái niệm hay ngôn ngữ, nên chúng trở thành đề mục thiền tuyệt vời cho bạn bình lắng

dòng suy nghĩ của Tâm. Nhờ liên hệ với những cảm giác của cơ thể, chứ không đi theo dòng suy nghĩ, bạn tạo cầu nối giữa thế giới bên ngoài với "nhận thức khoảnh khắc hiện tại trong tĩnh lặng", cũng như với nhận thức về hơi thở.

Quét toàn thân để lắng yên sự bất an

Tôi nhận thấy quét cơ thể là một kỹ thuật hữu ích cho người bất an. Đây là một trong những kỹ thuật thiền định mà tôi mới giới thiệu trong một khóa tu thiền gần đây và các thiền sinh rất thích. Họ đều là những nhà quản trị, những con người cực kỳ bận rộn. Họ bất an đến độ mỗi khi hướng dẫn họ làm bất cứ điều gì, tôi phải chứng minh điều đó thật sự mang lại lợi ích cho họ. Chậm rãi quan sát những cảm giác trong thân thể, từ ngón chân lên tới đỉnh đầu, đã giúp cho họ bình tâm trở lại. Đây là một kỹ thuật thiền hữu dụng, chủ động tích cực, nhưng bắt buộc phải thật tập trung. Không có chỗ cho dòng suy nghĩ miên man xuất hiện, do vậy đến cuối buổi hành thiền quét thân thể, họ thực sự cảm thấy an tịnh. Thật đáng kinh ngạc. Dĩ nhiên những người biết cách đi xa hơn đều có thể thiền sâu hơn nữa kể từ điểm xuất phát này. Tôi thật sự vui mừng là có vài người nhập thiền sâu, đạt tới cảm giác an lạc ngay từ lần đầu hành thiền.

Người thầy nào cũng vui mừng khôn xiết khi học trò của mình hiểu được thiền là gì ngay từ buổi đầu tiên. Thật tuyệt diệu khi nghe thiền sinh nói: "Thật dễ làm sao, tôi đã tập trung được. Tôi không còn nghe thấy gì. Tôi thật sự nhập sâu vào trong chính mình. Quá tuyệt luôn!". Thật tuyệt vời, tất cả chỉ bắt đầu với chánh niệm Thân.

Từ những kết quả mỹ mãn kể trên, tôi muốn quảng bá phương pháp tu tập này. Khi bạn hành thiền, đừng chỉ ngồi đó, không làm gì, hoặc ngủ gật. Đừng chỉ ngồi không đó mà nói "nhận thức khoảnh khắc hiện tại", rồi bắt đầu nghĩ ngợi về đủ mọi thứ trên đời. Hãy cố luyện thiền bằng cách thực hành quét thân thể. Hoạt động này không phải là tìm hiểu về bản chất tự nhiên của cơ thể. Đây là một hình thức thiền quán sát thân thể, một phương pháp thiền mà tôi thấy rất hữu hiệu – không cần phải chờ đến tận khi nhập thiền sâu mới thấy hiệu nghiệm. Thay vào đó, hãy cứ nhận thức những cảm giác trong thân thể. Từ đó áp

dụng những kỹ thuật thiền khác trong vốn mục thiền của bạn trong những ngày tham gia khóa tu thiền.

Khi bạn áp dụng nhiều phương pháp thiền khác nhau, bạn ít có khuynh hướng bị mệt, nhất là khi bạn mới bắt đầu tu tập thiền. Nếu bạn sớm tập luyện "nhận thức khoảnh khắc hiện tại trong tĩnh lặng", bằng cách vận dụng kỹ thuật thiền quét thân thể, thì một thời gian sau, việc hành thiền bắt đầu phát huy hiệu quả – tự động hướng về khoảnh khắc hiện tại, tự động hướng vào tĩnh lặng. Càng muốn hướng tới cái gì và bạn càng rèn luyện để đạt tới nó, nó sẽ càng trở nên tự nhiên – nó tự khắc diễn ra. Việc rèn luyện Tâm cũng tương tự, bởi vì Tâm vốn vận hành theo cách như thế. Giống như người tập chơi tennis, huấn luyện viên đỡ bóng tại cùng một vị trí trong sân cho người tập đánh bằng tay thuận. Họ cứ thế lặp đi lặp lại một động tác nhiều lần, bởi vì cứ lặp lại mãi một động tác thì nó sẽ trở thành thói quen. Tương tự, bằng cách thường xuyên luyện ý niệm "nhận thức khoảnh khắc hiện tại trong tĩnh lặng", nó sẽ trở thành thói quen.

Tầm quan trọng của niềm vui

Khi bạn đạt tới trạng thái "nhận thức khoảnh khắc hiện tại trong tĩnh lặng", việc hành thiền sẽ trở thành một thú vui. Niềm hạnh phúc, sự thích thú, niềm vui ấy là một trong những mốc trải nghiệm quan trọng nhất của việc hành thiền. Nó là thứ giữ cho bạn an vị trên chiếu thiền; là thứ giúp bạn tránh khỏi sự chán chường hoặc bất an, hoặc suy nghĩ miên man: "Ái dà, còn những hai tháng rưỡi nữa mới hết đợt nhập thiền, làm sao ta sống sót nổi đây?". Ý nghĩ ấy tuôn ra là do bạn không cảm nhận được niềm vui sướng từ việc hành thiền của mình. Còn khi bạn trải nghiệm niềm hạnh phúc, bạn nghĩ: "Hả, chỉ còn có hai tháng rưỡi thôi sao? Ôi!".

Niềm vui sướng trong hành thiền không xuất phát từ ý chí hay sự ép buộc; không sinh ra từ cảm hứng hay sự kỳ vọng. Niềm vui sướng ấy đến từ Tâm định. Bằng cách rèn luyện Tâm từ bi đối với thân thể mình, bạn tỉnh giác với những gì bạn đang làm. Do bạn từ tâm nên bạn không bị thúc ép. Đó chính là lúc niềm vui sướng khởi sinh.

Bằng cách phát triển lòng từ tâm, bạn tránh được tính tiêu cực và

thói bới lông tìm vết – những thứ vốn gây ra nhiều vấn đề trong quá trình tu tập thiền. Đôi lúc bạn trở nên tiêu cực và bắt đầu nghĩ: "Tôi không thiền được. Thật là vô vọng. Chẳng còn hy vọng gì ở việc dạy thiền; chẳng còn hy vọng gì ở việc tu tập Phật Pháp; chẳng còn hy vọng gì vào cuộc sống". Bạn có thể ngăn ngừa những ý nghĩ tiêu cực như thế bằng Tâm từ bi. Bởi vì bạn có Tâm từ bi, nên bạn có được Tâm đẹp, rộng mở và hòa nhã. Nếu bạn quan sát những cảm giác trong cơ thể bằng thái độ tiêu cực, hãy "mát xa" hay "âu yếm" những ý nghĩ tiêu cực đó bằng lòng từ bi. Khi "mát xa" những ý nghĩ và cảm xúc tiêu cực, bạn tránh được khả năng gây ra vấn đề lớn từ chúng.

Uy lực của chánh niệm

Ngoài Tâm đại từ đại bi, thì sự chú tâm cũng quan trọng không kém. Chú tâm tức là bạn đóng vai "người giám sát" – bạn quan sát mình đang làm gì và bạn hiểu cách thức Tâm đang chuyển động ra sao. Không có chánh niệm – nếu bạn đang phiêu bồng hay ngủ gật – bạn không biết điều gì đang diễn ra, do đó bạn đang lãng phí thời gian của mình. Thà dành ra nửa tiếng hành thiền với sự lưu tâm thật sự, còn hơn là ngồi nhiều giờ một cách chán nản, mòn mỏi hoặc mông lung. Hãy vận dụng những cảm giác và cảm xúc của cơ thể, một đề mục hành thiền, để phát triển kỹ năng và sức mạnh cho Tâm. Chừng nào bạn chưa đạt đến sự buông bỏ, thoát ly những cảm giác trong cơ thể, chừng đó bạn nên lưu tâm – nó sẽ phát tiết năng lượng rất mạnh. Chỉ khi nào bạn buông bỏ được những cảm giác trong thân thể, thì chánh niệm mới được kích hoạt cho xảy ra – lúc đó Tâm bạn rất bén. Khi bạn chuyển tiếp tới sự quan sát khoảnh khắc hiện tại hay sự tĩnh lặng thì chánh niệm đã hiện hữu.

Khi bạn chánh niệm theo dõi hơi thở, bạn quan sát hơi thở để xem sự chú tâm có bắt đầu rời xa hơi thở hay không để còn đưa nó trở về. Tôi gọi chức năng này của chánh niệm là "người gác cổng". Người gác cổng canh chừng kẻ thù. Chỉ những thứ được phép đi vào mới được ông ta cho vào. Nếu người gác cổng ngủ lơ mơ, thì tất cả những chỉ thị sẽ không được thực hiện – nhiệm vụ của ông ta không được thực hiện. Ngược lại, nếu người gác cổng tỉnh táo và ý thức cao độ, ông ta sẽ cẩn thận canh chừng kẻ cướp đi vào đi ra, cũng như nắm bắt được những

động tịnh không hay.

Người gác cổng vừa phải hoàn toàn có ý thức (nhận thức đầy đủ), vừa phải biết rõ những chỉ thị, mệnh lệnh. Tương tự đối với chánh niệm, nó phải vừa tinh tường để theo dõi những gì đang diễn ra, vừa phải tuân theo những chỉ thị về nhiệm vụ – canh chừng ở đâu và như thế nào. Tựa như có người giám sát đang theo dõi mọi thứ bạn làm, nếu chánh niệm phát hiện bạn không chú ý đầy đủ hoặc bạn đang lạc trôi, nó có thể ra tay chữa trị. Kỹ thuật này được gọi là uy lực của chánh niệm. Nó rất quan trọng và bạn phải rèn luyện nó.

Đôi khi trong quá trình hành thiền, bạn mệt mỏi và ngủ gật, nhất là khi bạn đã ăn quá nhiều hoặc đang bận rộn. Đôi khi thể trạng của bạn cứ luẩn qua luẩn quẩn theo chu kỳ – lúc thì tràn trề năng lượng, lúc thì cạn kiệt năng lượng. Đôi khi bạn quá mệt và buông xuôi. Hành thiền không phải là lúc để ngủ, cho nên bạn hãy cứ ngồi đó, an hòa với cơn mệt mỏi của bạn. Có thể lúc đó bạn không hề chánh niệm gì hết, nhưng đừng chống lại cơn mệt mỏi ấy. Khi cứ ngồi mà không chống trả gì cả, bạn không phí hoài năng lượng của bạn vào đối tượng tiêu cực. Thay vào đó, hãy mở cánh cửa trái tim và tử tế với cái mệt của mình, thường thì nó sẽ không kéo dài.

Có khi cơn mệt mỏi chỉ là một dạng lười biếng. Tuy nhiên có sự khác biệt cực lớn giữa lười biếng và mệt mỏi thật sự. Lười biếng, tức là khi bạn không tu tập chánh niệm – bạn cứ phó mặc bản thân vào trong tiêu cực, đắm chìm vào cái mà bạn nghĩ là sự cố, chạy trốn khỏi cuộc sống thực tại. Nhưng nếu bạn có sự thông tuệ, bạn biết đó không phải là sự chạy trốn ngọt ngào, bởi vì chán nản không phải là một trạng thái dễ chịu. Tốt hơn, hãy rèn luyện chánh niệm bằng kỹ thuật quan sát cơ thể. Khi chánh niệm trở nên mạnh hơn, bạn cảm thấy dễ chịu hơn, và bạn có thể quan sát khoảnh khắc hiện tại, quan sát sự tĩnh lặng, hoặc quan sát hơi thở – nói ngắn gọn là bạn đang hành thiền. Bởi vì khi bạn hành thiền, bạn sẽ trở nên tự tin và hạnh phúc, an lạc hơn. Khi mới bắt đầu hành thiền, bạn phải biết rằng bạn có thể hành thiền. Một khi nhận ra mình có thể hành thiền, bạn được khích lệ và có động lực để nhập thiền sâu hơn.

Phần khó chịu nhất và khó khăn nhất của hành thiền là giai đoạn

đầu tiên, tức là trước khi bạn đạt tới nhận thức vui sướng và đủ đầy thông qua quan sát hơi thở, mà tôi thường gọi là *hơi thở an lạc*. Giai đoạn hành thiền này xem ra rất chán hoặc buồn tẻ. Đôi khi rất khó thực hiện và nó khiến bạn bực bội. Nhưng một khi bạn đạt tới hơi thở an lạc – điểm trục của hành thiền – thì bạn có thể đi xa. Vì vậy, lúc mới bắt đầu, hãy đặt mục tiêu hành thiền là đạt tới giai đoạn này, hầu vun đắp lòng tự tin rằng bạn thiền được. Khi bạn đạt tới giai đoạn này, thầy dạy sẽ không còn quan trọng nữa. Ông thầy chỉ còn mỗi nhiệm vụ là hướng dẫn chính xác bạn phải làm thế nào để nhập thiền sâu hơn. Bạn học nhanh vì bạn cảm thấy thích thú với hành thiền và bạn muốn hành thiền. Bạn hưng phấn bởi cách vận hành của hành thiền, và nó trở thành thú tiêu khiển. Bạn cảm thấy sung sướng với nó.

Chánh niệm không chỉ quan trọng trong lúc đang hành thiền, mà nó nên kéo dài cả ngày. Chẳng hạn như trong khi ăn, bạn hãy chánh niệm vào những gì bạn đang ăn. Không cần phải suy nghĩ hay nói chuyện. Cách tu tập hoàn hảo là tập trung vào mỗi thìa thức ăn đưa vào miệng. Thay vì vừa đưa một thìa thức ăn vào miệng xong thì tay đã xúc thìa khác, hãy cứ tập trung vào miếng thức ăn mình đang nhai. Hay khi vào toa-lét, đừng mang theo quyển sách, hãy quan sát xem việc tiểu tiện hay đại tiện nó thế nào. Cứ luyện tập theo cách này, hãy thực hành chánh niệm qua những việc bình thường trong ngày, để đến khi ngồi xuống hành thiền thì bạn sẽ dễ chánh niệm thân thể, rồi chánh niệm hơi thở của bạn hơn. Hãy tập thói quen sinh hoạt hàng ngày sao cho việc hành thiền dễ dàng diễn ra. Từng chút một, bạn đang phát triển "cơ bắp" cho Tâm, cũng như cho ý thức và lòng nhân từ. Như thế việc hành thiền sẽ trở nên dễ hơn nhiều – bạn chỉ việc ngồi xuống cho Tâm bình ổn.

Xoa dịu những vấn đề

Tâm bình yên là điều tốt đẹp, tuyệt vời. Khi Tâm của bạn lan man, chứa đầy những suy nghĩ, chẳng sớm thì muộn bạn cũng sa vào trạng thái tiêu cực. Một khi Tâm đầy suy nghĩ thì thật khó mà tích cực cho được, bởi vì suy nghĩ luôn có khuynh hướng biến chuyển qua tiêu cực hoặc bới lông tìm vết. Bạn biết điều gì xảy ra khi ta nói chuyện dông dài: ban đầu bạn nói những điều cao siêu, hay ho, nhưng không sớm

thì muộn cuộc đàm đạo cũng sẽ chuyển qua hướng tiêu cực. Tương tự như vậy với dòng suy nghĩ, cho nên bạn cần phải cẩn trọng với điều đó.

Càng tĩnh lặng, bạn càng an lạc. Vậy nên toàn bộ nỗ lực tập trung của bạn cần hướng vào việc lắng yên mọi thứ. Đừng quên lòng trắc ẩn bởi vì nó cũng có tác dụng xoa dịu rất tốt. Lòng nhân từ và lòng trắc ẩn có thể vuốt êm vấn đề và làm dịu vết thương. Lòng nhân từ kiến tạo sự an nhiên bởi lẽ nó mang bên mình cốt lõi của thiền *samatha* – dỗ dành và làm nguôi ngoai. Nó đặc biệt có tác dụng làm cho thân thể bạn lắng dịu. Chính vì vậy, việc gieo rắc lòng nhân từ tới những cảm giác trong cơ thể sẽ làm dịu chúng. Vết thương, cơn đau nhức cơ bắp hay xương, và sự bất an sẽ có khuynh hướng biến mất. Khi bạn hướng lòng nhân từ và lòng trắc ẩn vào Tâm mình, dưới hình thức Tâm từ bi, nó sẽ có khuynh hướng xoa dịu bất kỳ khó khăn, vấn đề, hay cảm giác sợ sệt nào mà bạn đang phải chịu. Tâm từ bi nói thế này: "À, đừng lo, rồi sẽ ổn cả thôi. Bạn không phải lo lắng gì về việc này. Bạn sẽ ổn mà". Thế là bạn lắng dịu mọi thứ, và nhờ sự lắng dịu ấy mà bạn tự do thoát khỏi ách độc tài của dòng suy nghĩ và nỗi đau đớn của tiêu cực.

Tiêu cực là thứ kinh khủng khi phải sống chung với nó, nhưng bạn luôn có sự lựa chọn của riêng mình: quay Tâm xa khỏi tiêu cực, bới lông tìm vết, giận dữ, đau khổ, bực bội hay trầm uất; hướng Tâm thẳng tới những thứ yên ổn, dịu dàng và tràn đầy sinh lực. Khi bạn thực hiện kỹ thuật này bằng Tâm từ bi, bạn đang thật sự đang chăm sóc khoảnh khắc hiện tại và khoảnh khắc hiện tại đó không tệ tí nào. Khi bạn mỉm cười với mọi người, mọi người sẽ mỉm cười lại với bạn; khi bạn quan tâm chăm sóc mọi người, mọi người sẽ quan tâm chăm sóc bạn. Vì vậy, nếu bạn nâng niu, giữ gìn khoảnh khắc này thì nó sẽ trở nên diệu kỳ hơn rất nhiều.

Trạng thái Tâm của chúng ta thấm đượm phẩm chất của bất kỳ đối tượng nào ta đang chú ý tới. Bạn nhìn thấy gì trong đối tượng đó? Nếu bạn ở trạng thái tiêu cực, mọi thứ bạn nhìn vào đều kinh khủng và tiêu cực. Thật khó mà nán lại khoảnh khắc hiện tại nếu như hiện tại đó không đẹp. Điều này không liên quan gì tới bản chất của khoảnh khắc hiện tại, mà chỉ là cách bạn quan tâm chú ý tới nó thôi. Chính cái đặc điểm từ bi của Tâm từ bi đã biến khoảnh khắc hiện tại thành khoảnh khắc vui sướng, và biến nó thành khung cảnh an lành, dễ chịu. Bạn

không cần phải bám vào quá khứ hay đau đáu cho tương lai, bạn cũng không bị bất an, bởi vì bạn đang yên lành, hạnh phúc ngay vào lúc này và ngay tại đây. Tương tự như vậy với sự tĩnh lặng, khi bạn chú ý đến sự tĩnh lặng của Tâm – khoảng trống giữa những lời nói – thì sự tĩnh lặng ấy sẽ trở nên thật đẹp. Cũng chính vì bạn quan tâm chú ý và sự tĩnh lặng quá đẹp nên bạn mới thích thú nán lại ở đó. Quá trình hành thiền của bạn đang được xây dựng và bạn đang dần đạt tới mức độ nào đó. Bạn cảm thấy dễ chịu, bạn như đang thốt lên "Ái chà, ta đã là một thiền giả!".

Đạt kết quả là thay đổi mọi thứ

Đừng bao giờ hành thiền nhằm đạt tới kết quả nào đó. Mặc dù tất cả chúng ta đều muốn thấy điều này điều kia xảy ra, nhưng chính ý muốn ấy đã ngăn chặn thành quả đến. Thay vì như thế, hãy luyện thiền bằng Tâm từ bi, theo cách đó bạn đặt Nhân vào đúng chỗ và Quả tự khắc sẽ hiện ra. Những thành quả, đến lượt chúng, mang lại cho bạn sự phản hồi tích cực rằng việc hành thiền đang tiến triển và bạn thiền được. Điều đó thật tuyệt vời, vì nó mang lại cảm giác hưng phấn, hiếu kỳ, dễ chịu; bạn có cảm giác mình đang đi tới nơi nào đó. Rồi rất nhiều cảm giác dễ chịu khác nữa, giống như hiệu ứng quả cầu tuyết vậy.

Chính nhờ lòng từ bi mà bạn có thể nhận thức khoảnh khắc hiện tại và bạn có thể chánh niệm hơi thở – hành thiền qua quan sát hơi thở. Bạn có thể nhìn ngắm hơi thở đi vào đi ra trong một thời gian dài, bạn biết những Nhân làm cho nó xảy ra. Nhân đó không phải là ý chí mà là chánh niệm và từ tâm, chú ý, và bạn cũng biết rõ quy trình này vận hành như thế nào. Bạn chú ý đến hơi thở, bạn tử tế với nó và với chính mình, thế rồi bạn chánh niệm. Sau đó hơi thở sẽ dễ chịu và dễ theo dõi.

Bạn thấy rằng chất lượng hơi thở là tấm gương phản ánh chính xác Tâm của bạn. Nếu bạn căng thẳng, hơi thở sẽ căng thẳng. Nếu bạn giận dữ, hơi thở sẽ nông và gấp. Một người đàn ông nhìn cô gái mà anh ta thích, có khi anh ta không thể thở được. Bạn có thể thấy những cảm xúc khao khát xác thịt, tà ý, nhụt chí hay tức giận đều phản ánh rõ nét trong hơi thở của bạn như thế nào. Vì vậy, nếu bạn quan sát hơi thở bằng lòng từ tâm thì việc hành thiền sẽ dễ dàng hơn. Khi bạn tử tế với hơi

thở của mình, bạn sẽ nhận lại được hơi thở tử tế. Nếu bạn cười với hơi thở, hơi thở sẽ cười lại với bạn và bạn sẽ cảm thấy an lành.

Khi bạn có hơi thở dễ chịu, tức là bạn đang đi đúng đường. Hơi thở trở nên dễ chịu và đẹp đến nỗi bạn muốn nhìn ngắm nó. Rất có thể trước đây bạn đã nghe nói về điều này nhiều lần rồi, thậm chí nghe đến phát chán, nhưng bây giờ bạn đang thật sự thực hành nó. Bạn nhận được cảm giác an nhiên, viễn cảnh về khóa tu thiền kéo dài không còn nhuốm màu muộn phiền nữa, mà nó giống như bạn đi nghỉ mát vậy. Việc thiền đang tiến triển và đơm hoa kết trái, rồi bạn sẽ trải nghiệm thời khắc tuyệt diệu nhất trong đời. Càng ngắm nhìn hơi thở đi vào đi ra, bạn càng trở nên tĩnh tại và bình an. Hãy nhớ rằng xoa dịu và lắng Tâm là mấu chốt của việc hành thiền.

Đừng tìm kiếm sự chứng ngộ ở giai đoạn này. Đừng sa vào dòng suy nghĩ mà hãy cố hiểu mọi thứ. Người tư duy giỏi trên thế gian này có thể suy nghĩ, nhưng chưa chắc họ đã hiểu sâu xa. Rất ít người có thể đạt tới Tâm định và an bình, vậy nên bạn hãy rèn luyện để trở thành một trong số ít những người như thế. Hãy xem bạn có thể tu tập Tâm định tới mức nào. Tâm lắng dịu thật sự sẽ tĩnh tại đến nỗi không gì có thể xảy ra bên trong nó. Đừng sợ cảm giác chán nản bởi vì lúc ban đầu rèn Tâm định rất dễ sinh ra chán nản. Sự chán nản đó rồi sẽ biến mất khi Tâm định bắt đầu hiện hữu, mạnh dần lên, rồi đầy ắp năng lượng – đó là mục tiêu bạn nhắm tới. Trong hành thiền sâu hoàn toàn không có chuyển động, bạn tạo năng lượng nhiều hơn cả lò phản ứng hạt nhân.

Quá trình này cần phải rèn luyện từ từ. Khi Tâm lặng dần, nó được tiếp thêm nhiều năng lượng, đồng thời chánh niệm sẽ mạnh mẽ lên không ngờ. Trong trạng thái mạnh mẽ đó, rất tự nhiên bạn cũng bừng sáng và tràn đầy năng lượng. Rồi kèm theo đó, bạn dâng trào hạnh phúc và lòng trắc ẩn. Khi ấy bạn dễ dàng dấn sâu vào hành thiền với hơi thở an lạc, cuộc "vượt vũ môn" kết thúc. Bạn không phải nỗ lực nữa khi càng lúc bạn càng buông, và hành thiền cứ thế diễn ra. Chính ở giai đoạn này, khả năng buông bỏ của bạn trở nên siêu vượt – bạn thôi làm người kiểm soát, thôi làm người suy nghĩ, thôi làm người nhận xét. Hãy luyện đi và xem điều gì xảy ra.

Thấu đạt giáo lý của Đức Phật

Nếu đọc lại *sutta* và chiêm nghiệm những lời răn dạy của Đức Phật, bạn sẽ thấy trải nghiệm của bạn trùng khớp với cách Đức Phật mô tả về sự vật, hiện tượng. Sau đó bạn có thể trở thành một Phật tử thực thụ, chứ không phải là một học giả hời hợt bề mặt. Bạn hiểu những lời Đức Phật răn dạy và cách Đức Phật sống, cách Ngài làm lắng dịu Tâm và những thế lực tinh thần để trở nên tĩnh tại, an bình và hạnh phúc tột cùng.

Việc luyện tập như vậy sẽ phản ánh qua sức khỏe, thái độ và cuộc sống của bạn. Bạn sẽ trở nên hạnh phúc hơn, hiệu quả hơn, đầy tính nhân văn hơn. Và cuối cùng bạn có thể chia sẻ với người khác nguồn năng lượng, trí tuệ, lòng trắc ẩn, sự hiểu biết và kinh nghiệm mà bạn gặt hái được từ sự rèn luyện của mình. Bạn có thể truyền dạy từ chính tấm gương sống là bản thân.

3

Tu rèn chánh niệm

Khi chúng ta vừa luyện tập thiền vừa sinh hoạt trong đời sống hàng ngày, một trong những pháp quan trọng nhất chúng ta phải hiểu và trau dồi luyện tập là chánh niệm. Nếu không chánh niệm khi ngồi xuống gối thiền hay khi đi bộ hành thiền, thì về cơ bản ta đã mất kiểm soát. Nếu không có ai cầm tay lái thì chiếc xe sẽ quanh quẹo trên đường, đâm sầm lung tung rồi trượt văng khỏi đường.

Chánh niệm là pháp được Đức Phật gọi tên cho một năng lực kiểm soát. Cần phải luyện chánh niệm bởi vì nếu không luyện được nó thì sẽ không thể phát triển Tâm định. Cách đây nhiều năm, khi tôi vẫn còn là một thiền sinh thiếu kinh nghiệm, có đôi khi tôi ngồi mất cả nửa tiếng đồng hồ mà không biết mình đang làm gì. Khi ấy chánh niệm của tôi không sắc bén, tôi rơi vào những thói quen cũ như buồn ngủ và chán nản. Chánh niệm là pháp quan trọng nhất trong những pháp có nhiệm vụ ngăn chặn những thói quen cũ đó trở lại.

Ngoài nhận thức, ta cần hiểu mình được kỳ vọng phải làm gì – ta cần những chỉ thị, ý chí và khuynh hướng để làm những gì được yêu cầu. Quan trọng là phải có động lực, bởi vì nếu ta không thích rèn luyện Tâm thì nó sẽ không xảy ra. Nhưng khi bạn có chánh niệm, hiểu được những chỉ thị và có động cơ, bạn có cơ hội đạt đến mức nào đó trong hành thiền.

Thấu triệt chánh niệm

Để vun đắp và nuôi dưỡng chánh niệm, bạn cần phải hiểu nó là gì. Chỉ trong một ngày, chánh niệm có thể thay đổi từ buồn chán, như mây mù che phủ không cho bạn trông thấy rõ, đến trở nên sắc sảo, thông tỏ

và hoàn toàn tỉnh táo, tựa như căn phòng được thắp đèn sáng trưng. Nếu bạn trải nghiệm được trạng thái nhập thiền sâu, hẳn bạn biết chánh niệm có uy lực đến thế nào. Thật sự, bạn cần rèn luyện cho chánh niệm trở nên sắc bén và tinh xảo. Phương pháp để thực hiện điều này chính là rèn luyện Tâm.

Trong chương trước, tôi có nhắc đến chánh niệm Thân. Tu tập chánh niệm Thân là tầng thứ nhất, tương đối dễ, và chỉ như là một món khuyến mãi – nó có thể tăng cường sức khỏe cho bạn. Khi mới bắt đầu, càng cảm nhận về thân thể, bạn càng dễ phát triển chánh niệm. Nhưng vì nó vốn mang tính đa dạng, cho nên chánh niệm ở giai đoạn này không thể trở nên mạnh mẽ. Để rèn luyện cho chánh niệm trở nên đầy uy lực, bạn phải nhận thức những đối tượng đơn giản và chính xác. Bạn tập luyện chánh niệm theo phương thức giống như cách trồng cây vậy. Bạn bắt đầu từ hạt giống nhỏ bé, nhưng về sau bạn có thể có một cây đại thụ, rất uy nghi và vững chãi. Cùng cách như vậy, bạn bắt đầu bằng chánh niệm bình thường, rồi sau đó bạn sẽ vun đắp cho nó lớn dần lên.

Bạn phải nhớ rằng chánh niệm chỉ tồn tại duy nhất ở khoảnh khắc hiện tại và trong Tâm an định. Hãy đặt mục tiêu ban đầu cho mình là nhận thức được khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Đừng gọi tên sự vật. Khi bạn đặt tên cho vật gì, thật sự bạn không nhận thức được về vật đó, bạn chỉ nhận thức được cái nhãn của nó mà thôi. Rủi thay, những người theo nền giáo dục phương Tây thường hay có bộ não tự động đặt tên và dán nhãn mọi thứ. Họ không nhìn thấy sự vật đúng như chúng thật sự là, họ chỉ chánh niệm những từ ngữ mô tả chúng. Điều đó có nghĩa là chánh niệm không tinh vi, sắc bén.

Tu luyện chánh niệm

Khi bạn thiết lập mục tiêu quan trọng là "nhận thức khoảnh khắc hiện tại trong tĩnh lặng", bạn thấy rằng chánh niệm bắt đầu phát triển, và bạn trở nên thấu suốt hơn, nhận thức nhiều hơn và có thể nhìn sâu vào sự vật hơn. Bạn đang tỉnh táo. Nhưng điều này đòi hỏi phải luyện tập cần cù. Bạn có thể sử dụng những mẹo nhỏ. Hãy tự hỏi: "Ta đang ở đâu? Ta đang làm gì? Ta đang nhắm tới điều gì?". Một ví dụ sống động là kỹ thuật chúng tôi thường dùng khi thiền động (thiền đi bộ) tại Wat

Pah Pong, Thái Lan. Ajahn Chah luôn nhắc nhở chúng tôi ngay từ lúc mới tập: "Hãy nhận biết khi các đạo hữu đang ở đầu con đường; khi các đạo hữu đi sang tới đầu bên kia, hãy nhận biết rằng các đạo hữu đang ở cuối con đường; tiếp theo, chia cả con đường thành từng đoạn, chánh niệm vào lúc bắt đầu và kết thúc từng đoạn đường ấy. Nếu như giữa chừng chánh niệm lang thang chệch khỏi đoạn đường, ít nhất hãy mang Tâm trở lại khoảnh khắc hiện tại ở đầu và cuối đoạn đường. Bước tiếp theo là chánh niệm suốt mọi nẻo đường các đạo hữu hành thiền động".

Thiết lập chánh niệm là kỹ thuật rất hữu ích bởi vì bạn đang tự rèn luyện chánh niệm một cách chủ động. Sau đó, bạn có thể chánh niệm khi ăn hay khi rửa chén bát. Thật sự bạn đang ở hiện tại, với những gì bạn đang làm; đừng để dòng suy nghĩ miên man về chuyện khác che lấp hiện tại. Chánh niệm thật sự phát triển khi bạn đặt một trăm phần trăm sự chú ý vào những gì bạn đang làm, vào lúc này, không nghĩ về việc phải làm gì kế tiếp.

Khi bạn rèn luyện theo cách như vậy – đặt tất cả mọi thứ vào hiện tại – tức là bạn đang rèn năng lượng chí thú tập trung vào thời điểm này. Nếu bạn đang viết thư, hãy tập trung toàn bộ năng lượng vào việc viết thư. Nếu bạn đang hành thiền trong lều, hãy tập trung toàn bộ năng lượng vào đó. Mỗi lần chỉ dồn năng lượng chú ý vào một thứ, đừng phân tâm vào những việc kế tiếp. Khi hoàn tất một hoạt động, hãy thoát ly khỏi nó luôn, thật nhanh – không cho phép việc này hòa vào việc kia. Ngay khi ngồi xuống, bạn chỉ ngồi hành thiền mà thôi. Khi vào toa-lét, bạn chỉ chú tâm vào toa-lét. Khi bạn đánh răng, chỉ chú tâm vào đánh răng. Khi bạn làm bất cứ điều gì, hãy hướng sự chú ý vào hoạt động đó, như vậy sẽ không phí phạm thời gian hay làm phí những thành tựu tu luyện ban đầu.

Khi bạn đặt năng lượng tập trung vào khoảnh khắc hiện tại, bạn đang rèn luyện chánh niệm. Bằng cách canh chừng tiếng nói nội tại bên trong bạn và cố ngăn chặn nó ngay; bằng cách rèn luyện, và càng lúc càng kéo dài thêm những khoảnh khắc tĩnh lặng, bạn đang cải thiện khả năng hiện diện ngay tại đây – chú ý, hiểu biết và nhận thức rõ ràng. Bạn đang nối kết vào hiện tại, không ở nơi nào khác, không lan man trôi vào tương lai. Vì Tâm của bạn tĩnh lặng, cho nên bạn hoàn toàn cảm thụ và lĩnh hội bất cứ những gì đang diễn ra.

Cảm thụ và lĩnh hội không chỉ là mô tả chính xác về chánh niệm, mà còn là toa thuốc kê cho việc rèn luyện, làm vững mạnh chánh niệm. Quả thật, trong thực tế, một trong những nguyên tắc cơ bản của chánh niệm là cường độ và năng lượng của nó được xây dựng trên nền tảng Tâm định. Càng tĩnh Tâm, càng chánh niệm thì Tâm càng trở nên sắc bén. Bằng cách chặn dòng suy nghĩ và không đặt tên sự việc, hầu như mọi chuyển động trong Tâm sẽ ngừng lại. Nhờ thế mà tạo ra Tâm định, và rồi năng lượng chánh niệm phát sinh. Chính vì thế mà những trạng thái này – trạng thái không có hoặc có rất ít đàm thoại nội tâm – được cảm nhận rất mạnh mẽ.

Nếu việc chánh niệm của bạn thấu suốt, bạn có thể bắt những ý nghĩ ngừng lại ngay khi chúng nổi lên, khi mà chúng dễ dàng bị ngăn chặn. Chứ để khi bạn bị dắt vào vọng tưởng, độc thoại, lên kế hoạch thì dòng suy nghĩ đã tạo được đà và trở nên khó chặn diệt. Giống như đoàn tàu khi chỉ mới rời sân ga thì rất dễ ngăn nó lại, bởi vì nó vẫn đang chuyển động chậm; nhưng một khi đoàn tàu vượt qua tốc độ 100 km/giờ thì phải mất nhiều thời gian mới ngăn được nó, đơn giản vì gia tốc của nó quá lớn. Tương tự, đừng để dòng suy nghĩ xây dựng được gia tốc, hãy ngăn nó trước khi bắt đầu đi quá nhanh. Nếu bạn ngăn được dòng suy nghĩ vào lúc ban đầu, thì việc chánh niệm không bị giảm mà sẽ tăng lên thật sự.

Bắt đầu tập chánh niệm là phần rất chông gai, bởi vì bạn không thật sự biết mình đang làm gì và bạn cũng không thể thấy rõ ràng. Khi bạn chánh niệm được, bạn nhận thức rõ hơn và cảnh giác hơn, bởi vì bạn thấy những gì đang diễn ra rõ hơn, cho nên bạn dễ ngăn dòng suy nghĩ và duy trì ở khoảnh khắc hiện tại. Tựa như ở trong căn phòng tối om, bạn không thể thấy rõ để bật đèn lên; tuy nhiên, khi có chút ánh sáng, bạn sẽ nhìn thấy công tắc để bật. Chánh niệm và nhận thức giống như bóng đèn trong bộ não.

Vì vậy, điều đầu tiên cần làm là xây dựng chánh niệm bằng cách phát triển nhận thức về khoảnh khắc hiện tại – dồn năng lượng vào thực tại. Hãy đi vào tĩnh lặng và duy trì trạng thái như thế suốt cả ngày. Càng dành nhiều thời gian cho khoảnh khắc hiện tại, bạn càng chánh niệm vững chắc. Giống như khi tỉnh dậy vào buổi sáng sau giấc ngủ, đầu tiên bạn cảm thấy mụ mị, sau đó mới dần nhận thức và có sinh lực

để biết những gì đang diễn ra. Trong suốt khóa tu thiền, bạn có thể thấy cái mụ mị buổi sáng biến mất khi nhận thức của bạn lớn mạnh. Nhận thức ở đó trước khi bạn đi ngủ, và nó vẫn ở đó khi bạn tỉnh dậy. Thật tuyệt vời khi tự mình thấy điều ấy bằng cách giảm hoạt động, giảm nói và tăng hành thiền, bạn có thể mài sắc chánh niệm từng giờ, từng ngày.

Chuẩn bị sẵn sàng để quan sát hơi thở

Khi chánh niệm của bạn trở nên mạnh hơn, bạn sẽ dễ thấy những thói quen xấu và những chướng ngại mà thường hay dắt mũi bạn. Bạn thấy rõ mình đôi khi rơi vào trạng thái Tâm ngu đần, chẳng hạn như giận dữ người khác. Khi bạn không chánh niệm, những thói quen này cứ xuất hiện hoài, nhưng khi bạn chánh niệm, bạn có thể trông thấy chúng đúng lúc chúng diễn ra. Bạn thấy những trạng thái này dâng trào cùng những hệ quả của chúng. Bạn có thể thấy chúng làm gì với bạn và với người khác. Khi bạn thấy những thói quen này và biết chúng gây ra đau đớn và sầu khổ, bạn có động lực để ngăn chặn chúng.

Bạn không chỉ thấy vấn đề, mà còn thấy cả giải pháp cho vấn đề đó: kiềm chế. Chánh niệm giúp bạn kiềm chế lại. Không có chánh niệm, bạn muốn kiềm chế nhưng không thực hiện được bởi vì bạn vẫn còn ở trong bóng tối. Tuy nhiên, khi chánh niệm mạnh sắc lên, bạn sẽ dễ phát hiện những chướng ngại và những suy nghĩ vẩn đục. Đây là khởi đầu thật sự cho quá trình luyện thiền.

Kể từ khi tôi bắt đầu dạy thiền bằng cách quan sát hơi thở, tôi để ý thấy người học thường có khuynh hướng quan sát hơi thở quá nhanh. Nếu bạn chưa đủ an ổn và chưa chánh niệm đủ, bạn chỉ quan sát hơi thở thông qua ý chí, mà kiểu này không duy trì được lâu. Bạn bắt đầu canh chừng hơi thở, rồi chẳng mấy chốc bạn trở nên chán nản và ngủ gật bởi vì Tâm chưa sẵn sàng. Chỉ khi chánh niệm đạt tới tầng mức nhất định thì bạn mới dễ quan sát hơi thở, và chỉ khi đó bạn mới thật sự bắt đầu luyện hành thiền.

Với kinh nghiệm hành thiền đã lâu, tôi đủ hiểu Tâm của mình để biết nó cần gì. Trước khi thực hiện bất kỳ pháp nào khác, chánh niệm phải được tăng cường. Nếu chưa đúng thời điểm thích hợp, nếu chánh niệm chưa đủ thấu suốt, tôi biết Tâm sẽ không gắn liền với hơi thở. Tôi

cần phải tu luyện chánh niệm nhiều hơn nữa – tôi phải tỉnh táo và tạo sinh niềm vui. Tôi phải nạp năng lượng và phải tĩnh lặng tập trung vào hiện tại. Tôi biết khi tĩnh lặng và nhận thức khoảnh khắc hiện tại, chánh niệm sẽ đủ mạnh để quan sát hơi thở. Đơn giản, tôi chỉ bảo Tâm mình quan sát hơi thở, và nó vui vẻ làm theo.

Theo bài thuyết pháp trong Kinh *Ānāpānasati Sutta* (MN 118.17), điều đầu tiên mà thiền giả phải thiết lập là chánh niệm. Vậy nên trước khi quan sát hơi thở, hãy tập trung chánh niệm. Đặt chánh niệm lên trước tất cả mọi thứ khác – bạn hãy tỉnh táo. Toàn bộ lý do của việc quét thân thể, nhận thức thân thể hay thiền động đều nhằm củng cố sức mạnh của chánh niệm. Một khi chánh niệm đạt tới tầng mức nhất định, nó sẽ bừng sáng, xuyên thấu đủ để tập trung vào một đối tượng cụ thể.

Chế ngự chướng ngại (uế trược)

Bên cạnh việc cảnh giác, bạn cần phải biết đặt ý thức của mình ở đâu, tức là học cách nhìn đúng đối tượng vào đúng thời điểm. Nếu không quan sát được hơi thở, hãy tự hỏi bạn đang nhìn hơi thở của mình theo cách nào. Đôi khi người ta nhìn hơi thở bằng cách kiểm soát, bằng ý chí, bằng kỳ vọng hoặc bằng yêu sách, đòi hỏi, nhưng họ không thấy rằng cách nhìn của họ đang có vấn đề – họ đang nhìn sai cách.

Thật hữu ích khi có khuôn khổ chỉ dẫn cách liên hệ với những chướng ngại và cản trở. Theo kinh nghiệm của tôi, sẽ có ích khi nhìn nhận chướng ngại và cản trở giống như sống trong không gian giữa người quan sát và đối tượng bị quan sát. Những chướng ngại không nằm trong hơi thở, chúng cũng không nằm trong ý thức – chúng nằm ở giữa. Hãy nhìn vào không gian đó để tìm hiểu xem bạn đang nhìn hơi thở như thế nào. Hãy xem bạn có nhìn nó bằng tham, sân, si, bằng sự bất an, chán chường, hoặc nghi ngờ hay không. Vào lúc bắt đầu hành thiền, việc này còn quan trọng hơn cả việc nhìn hơi thở.

Khi tôi hành thiền, tôi biết mình có vấn đề nếu tôi thấy bất kỳ dấu hiệu nào của chướng ngại và cản trở giữa tôi và hơi thở – chẳng hạn như mong ước nó phải là hơi thở dễ chịu, hoặc muốn đạt tới Định Tướng *nimitta*, ánh sáng tươi đẹp của Tâm an định. Các tầng mức chánh niệm khao khát, vậy là thể nào cũng nảy sinh nhiều vấn đề – trái ngược

hẳn với mục tiêu an lạc và Tâm định. Ngay khi bạn thấy như thế, bạn sẽ dễ ngăn chặn nó.

Nếu bạn không hoan hỉ với hơi thở của mình, ắt bạn sẽ muốn thứ gì đó dễ chịu hơn – một thứ ảo vọng nào đó hoặc một tách cà phê. Nếu bạn không hài lòng, dĩ nhiên Tâm của bạn sẽ đi lang thang, chệch khỏi con đường. Vì vậy, hãy ngăn chướng ngại đó lại. Hãy nói: "Tôi không có tham, sân, si với hơi thở này mặc dù nó chẳng hề dễ chịu. Ồ, đó là bản chất của nó mà". Sau đó, cứ để kệ nó một lúc. Vào lúc ban đầu hành thiền, tất cả mọi đối tượng, đề mục thiền đều ít nhiều khó chịu. Đó là bản chất của chúng. Khi bạn nhận ra điều đó, bạn cho phép chúng đúng là chúng.

Thỉnh thoảng, bạn chuyển tiếp một cách tự nhiên từ đối tượng thiền này sang đối tượng thiền khác – nghĩa là từ hơi thở thường tới hơi thở đẹp, hoặc từ hơi thở đẹp tới Định Tướng *nimitta*. Bạn nghĩ: "Ta có nên quay trở lại hơi thở bình thường không?". Đôi khi hơi thở dễ chịu là sung sướng và yên lành, nhưng có thể bạn có ánh sáng chói lòa, một Định Tướng *nimitta*, tới gây xáo trộn cho bạn. Mấu chốt là bất kể khi nào có sự chuyển tiếp thì luôn có chút xáo trộn. Bạn phải đủ kiên nhẫn để cho phép nó bình ổn. Thậm chí nếu hành thiền có khía cạnh khó chịu, nếu ta chánh niệm đủ, ta có thể vượt qua tham, sân, si, thay vào đó là tử tế, hiền dịu và buông xả. Thực tế, đó là ba điều tôi luôn cố đặt giữa tôi và đối tượng thiền.

Kamma thiền

Luyện tập theo cách này, bạn tập trung vào không gian giữa người quan sát và đối tượng quan sát, và bạn đặt vào khoảng không gian đó ba đề mục thiền là buông bỏ, nhân từ, bao dung cùng với ba độc tố (tham, sân, si). Bạn không cố đòi nhận được cái gì hết, và bạn không tham, sân, si. Bạn đặt sự dịu dàng, bao dung giữa bạn và đề mục thiền, không gượng ép hay bắt buộc. Nếu bạn đặt ba phẩm chất tích cực vào không gian đó, và bạn chánh niệm để bảo đảm chúng vẫn còn ở đó, hơi thở trở nên êm mượt và yên hòa.

Đôi khi tôi gọi kỹ thuật luyện tập này chánh niệm *kamma* bởi vì thứ bạn đặt giữa bạn và đối tượng thiền là *kamma* (Nghiệp) mà bạn đang

tạo ngay vào lúc này. Nếu bạn nhìn đối tượng thiền trong khi cố đoạt được cái gì hoặc cố tống khứ cái gì đó, tức là bạn đang gây xáo trộn *kamma* xấu, tức là *kamma* sẽ gây nên Nghiệp xấu trong tương lai. Nhưng khi bạn đặt những phẩm chất tích cực như buông bỏ, nhân từ và bao dung giữa bạn và đối tượng thiền, bạn đang tạo sinh ra *kamma* đẹp nhất và tinh khiết nhất. Nó dẫn tới những kết cục tốt đẹp. Chính vì thế, bạn nên an lành với mọi khoảnh khắc, nhân từ với mọi khoảnh khắc, và tử tế bao dung với mọi khoảnh khắc, cho dù bạn đang nếm trải cái gì. Khi bạn tạo *kamma* đẹp vào khoảnh khắc hiện tại, kết quả sẽ là an ổn – nhập thiền sâu, êm dịu và Tâm an tịnh. Bạn đạt được thành tựu này là do bạn đã chú tâm nhiều vào việc nhận thức như thế nào, chứ không chú tâm nhiều vào nhận thức cái gì.

Một chứng ngộ khác là bạn cần nhận ra rằng chánh niệm phải song hành với trí tuệ. Trong giáo huấn của Đức Phật, đây còn được biết là *sati-sampajañña* (tỉnh giác). Đây là Tuệ nhận biết những chỉ thị – biết tìm kiếm cái gì và biết nhìn vào đâu. Sẽ tuyệt vời biết dường nào khi chánh niệm và tỉnh giác kết hợp với nhau, giúp bạn hành thiền sâu và mạnh. Nhờ chánh niệm, bạn có thể thấy mình đang làm gì, rồi trí tuệ ngăn chặn *kamma* xấu và thay thế nó bằng *kamma* tích cực.

Khi bắt đầu hành thiền, bạn có thể bị mệt mỏi hoặc bất an, nhưng nếu bạn hòa bình với khoảnh khắc hiện tại và buông bỏ, nếu bạn tử tế và bao dung, bạn sẽ dễ quan sát hơi thở. Từ từ hơi thở thay đổi. Do bạn tạo *kamma* tốt, hơi thở trở nên đẹp, ổn định và an lạc hơn. Do hơi thở của bạn tĩnh lặng hơn, đến lượt chánh niệm trở nên sắc bén, tràn trề năng lượng, và vì vậy sẽ đầy quyền lực hơn.

Dẹp những bức màn chướng ngại

Khi ta phát triển được sức mạnh của chánh niệm, giống như bật bóng đèn trong Tâm, ta có thể nhìn sâu hơn, thấy nhiều hơn và nhận thức rõ hơn. Khi ta nhìn Tâm mình, ta có thể thấy những bức màn chướng ngại(6), chúng mờ ảo đến nỗi trước kia ta chưa bao giờ trông thấy chúng. Bạn có thể thấy cái gì ngăn cản hơi thở của bạn biến thành hơi thở an lạc. Bạn có thể thấy khi nào bạn đang trông đợi cái gì đó hay đang cố gắng quá mức. Bởi vì những thứ này thuộc về thói quen – phổ

biến đến nỗi bạn thường không nhận ra – bạn chỉ thấy chúng khi Tâm trở nên mạnh mẽ. Đây là cách hình thành niệm hơi thở *ānāpānasati* – hành thiền qua hơi thở – dẫn tới Định Tướng nimitta và trạng thái Định *jhāna*.

Thật ra, đây là thiền Minh Sát. Thông qua chánh niệm, bạn đi xuyên qua những bức màn chướng ngại, cũng như xông thẳng vào guồng máy hoạt động của chúng. Bạn nhìn thấy rõ cả nguồn gốc lẫn bản chất của chúng. Bạn hiểu rằng những bức màn chướng ngại hứa hẹn cho bạn rất nhiều, nhưng chúng không bao giờ giao cho bạn cái gì cả. Nếu không nhìn thấu vào những vấn đề này, bạn sẽ không bao giờ có thể trông rõ chúng để mà đi sâu hơn. Nhưng một khi thấy Tâm hoạt động như thế nào, bạn sẽ dễ xử lý, chế ngự nó hơn. Một khi bạn đã hiểu vấn đề thì những gì bạn cần làm là nhìn vào những bức màn chướng ngại, thế rồi chúng biến mất. Điều này được miêu tả rõ bằng phép ẩn dụ trong một điển kinh của Đức Phật như sau: Khi bạn nhìn thấy *Māra* (Ma Vương), bạn chỉ việc nói *"Māra*, ta biết mi", và thế là *Māra* quắt teo lại rồi biến mất (SN 5:1).

Cả một quy trình diễn ra ở đây, đó là toàn bộ chuỗi Nhân - Quả. Khi bạn rèn luyện chánh niệm, nó càng ngày càng bén sắc, nó càng ngày càng tràn trề năng lượng và có sức công phá, xuyên thấu những bức màn chướng ngại. Chánh niệm bật sáng và bạn bắt đầu trải nghiệm niềm hân hoan, an lành. Niềm vui đó tác động lên cách bạn nhìn mọi thứ, và theo đó tạo nên hơi thở an lạc. Trải nghiệm chánh niệm hạnh phúc và hơi thở an lạc là những thành tựu mà bất kỳ vị chân sư nào cũng muốn môn đệ của mình thực hiện.

Định Tướng *nimitta*

Chánh niệm là tầng thiền tổng thể, không tách rời – nó buộc chặt vào Tâm định và niềm hạnh phúc, và rõ ràng nó cũng gắn với cả Tuệ. Nó mang theo những giáo huấn, chỉ dẫn, và chánh niệm càng mạnh thì nó càng ghi nhớ nhiều chỉ dẫn. Nó biết phải làm gì bởi vì nó đã được giáo huấn rất tốt, và hiểu sức mạnh của Tâm định. Bất cứ khi nào bạn lay động Tâm, tức là bạn xáo trộn tất cả mọi thứ, bạn đánh mất năng lượng và chiều sâu. Chánh niệm bị giảm sức mạnh sẽ trở thành thứ vũ khí cùn lụt. Chừng nào bạn còn tĩnh tại, lắng Tâm thì chánh niệm còn tiếp tục phát triển. Vì vậy, ở giai đoạn này, nhiệm vụ của chánh niệm vẫn là quan sát đề mục thiền nhằm đảm bảo cho Tâm không lay động.

Đây là giai đoạn bạn đạt tới chánh niệm mà Ajahn Chah ví von như hồ nước phẳng lặng trong khu rừng tĩnh mịch. Trong câu chuyện nổi tiếng này của mình, Ajahn Chah không chỉ nhìn muông thú tới uống nước mà ông còn nhìn thấy thân thể mình, vì vậy nó không lay động. Tương tự, bạn nhìn Tâm của bạn, đảm bảo nó không động đậy để qua đó Định Tướng *nimitta* xuất hiện. Chánh niệm tập trung cho Tâm định, nhằm bảo đảm Tâm không gợn sóng. Ở mức chánh niệm tràn đầy sức mạnh này, Định Tướng *nimitta* được giữ ổn định và bạn thấy nó hình thành như thế nào. Bạn không phản ứng. Bạn không sợ, cũng không bị kích động.

Lúc này bạn đang đi dần vào những tầng cõi cao quý của hành thiền – chánh niệm sắc bén và an lạc ngập tràn. Thế nhưng giai đoạn này còn mang lại cho bạn nhiều hơn cả trạng thái vui sướng. Đó là cảm nhận những điều thâm diệu đang xảy ra tại đây. Kể từ trạng thái này trở đi – không chỉ Định *jhāna*, mà còn cả Định Tướng *nimitta* – chánh niệm được truyền nạp thêm nhiều sức mạnh hơn nữa. Bạn không buồn ngủ chút nào, cũng không muốn tranh luận, bạn thấy chiều sâu của tất cả mọi thứ xung quanh mình một cách rõ rệt. Tuyệt vời là bạn cảm nhận thân thể mình chính xác biết dường nào. Bạn cảm nhận được bất kỳ sự căng cứng, tê mỏi, đau nhức nào. Khi bạn nhận thức thân thể ở mức chánh niệm này, bạn đang gắp các thứ ra khỏi sự tồn tại của chúng. Không phải bạn có sức mạnh như siêu nhân, mà đó là bản chất của

chánh niệm ở giai đoạn này. Bạn có thể hâm nóng, vuốt ve, xoa dịu, chữa lành hay làm bất cứ điều gì bạn muốn với cơ thể. Đó là sức mạnh của chánh niệm khi bạn thoát khỏi Định Tướng *nimitta*.

Chánh niệm của bạn mạnh và định đến nỗi bạn có thể tập trung vào bất kỳ đề mục thiền nào và bám chắc vào đấy. Nếu bạn muốn phát triển mức hiểu bản chất của cơ thể bạn hay bất kỳ cái gì khác, đây là thời điểm để bạn thực hiện sau khi nhập thiền sâu. Bất kỳ ai đã trải nghiệm nhập thiền sâu đều hiểu tại sao nó cần thiết cho việc chuẩn bị đạt tới Tuệ thật sự. Nếu chánh niệm xảy ra trước đó được ví như một cái thìa, thì chánh niệm sau khi nhập thiền sâu là một cỗ máy đào đất. Nếu bạn muốn đào một cái hồ lớn – tức là nếu bạn muốn đạt được tầng Tuệ uyên thâm – thì lựa chọn duy nhất phải là cỗ máy đào đất. Ở giai đoạn chánh niệm này, sức mạnh và sức công phá của bạn đã mạnh mẽ hơn nhiều.

Thật tuyệt khi luyện tập nó, và không có lý do gì mà bạn không thể thực hiện. Bạn chỉ cần luyện chánh niệm, từng bước một. Nếu bạn chưa bao giờ trải nghiệm được những nấc này – bạn chỉ mới nhìn thấy bậc đáy của chiếc thang – thì bạn sẽ dễ bị mất nhuệ khí khi người ta mô tả đỉnh chiếc thang. Bạn không biết có gì ở những thanh gióng giữa, và bạn không biết làm thế nào để leo tới đỉnh thang. Nhưng khi luyện dần dần, bạn biết "Mình có thể thực hiện nhập sơ thiền; mình có thể nhập nhị thiền; mình có thể nhập tam thiền". Bạn có thể thấy rõ từng gióng thang, và bạn biết mình có thể tiến tới những tầng mức thiền này. Bạn biết mình thiền được, và sẽ thiền bằng cách nào. Như vậy bạn đang cùng lúc phát triển động cơ thiền lẫn chánh niệm.

Trái ngọt của chánh niệm

Bạn nên tập trung vào rèn luyện chánh niệm. Đó là phần quan trọng của khóa tu thiền. Nó rất đáng để bạn bỏ thời gian, công sức và nỗ lực. Trong khi thực hiện, bạn tỉnh táo hơn và tạo năng lượng, nhận thức sáng suốt hơn. Bạn thấy những vấn đề và bạn giải quyết chúng. Bạn trở nên an ổn hơn, tĩnh tại, khôn ngoan và hạnh phúc hơn. Việc hành thiền sẽ càng lúc càng dễ hơn.

Do "nhận thức khoảnh khắc hiện tại trong tĩnh lặng" là nền tảng

quan trọng tạo nên sức mạnh cho chánh niệm, cho nên bạn hãy nhớ phát triển điều này suốt cả ngày. Khi hành thiền động, hãy nhận thức đâu là đoạn đầu, đâu là đoạn cuối, và đâu là đoạn giữa quãng đường bạn đang đi. Trong khi bạn ăn và nói chuyện, hay làm bất cứ việc gì, hãy đề cao tầm quan trọng của chánh niệm.

Hãy chánh niệm ở không gian giữa bạn – người quan sát – và bất kỳ điều gì bạn đang trải nghiệm. Khi chánh niệm đủ mạnh, bạn có thể tống khứ những chướng ngại (tham, sân, si, trạo, hoài nghi). Một khi dẹp bỏ được tham, sân, si, thì chánh niệm sẽ càng tăng và bạn có thể thấy những bức màn chướng ngại tinh vi hơn. Khi cả những chướng ngại tinh vi cũng bị dẹp bỏ, chánh niệm càng trở nên mạnh mẽ hơn. Khi bạn đã khắc phục hết những chướng ngại, bạn tự do và con đường thông thoáng. Bạn có thể thấy hơi thở trở nên an ổn, tĩnh tại và êm ái, việc hành thiền của bạn rất tuyệt vời. Bạn có thể ngồi hàng giờ và sâu. Bạn khắc yên bình, sung sướng, hân hoan lên khắp chặng thiền của mình.

Bạn đang ở trên con đường giác ngộ. Khi chánh niệm trở nên cực kỳ mạnh, bạn có biết điều gì sẽ xảy ra không? Bạn có thể chứng đắc Pháp thâm sâu hơn – đó là vô ngã và Tứ Diệu Đế (bốn Chân lý Cao thượng). Không chừng bạn sẽ chấm dứt được phiền não và sầu khổ trong khóa tu thiền tiếp theo.

---

(6) *Năm triền cái* là năm màn ngăn che làm cho con người không thấy được Tâm mình tham lam, sân hận, ngu si, ngã mạn, nghi ngờ. Năm triền cái là chướng ngại chính cản trở sự thành công trong hành *thiền* và phát Tuệ *giải thoát*.

4

Liều thuốc cho Tâm

Thực hành thiền là con đường gian nan hướng tới tịnh Tâm, nhằm đạt được trạng thái yên bình, mạnh mẽ và hạnh phúc. Rèn luyện thiền cần nhiều thời gian. Quan trọng là chúng ta ghi nhớ những chiến lược nhằm vượt qua những chướng ngại, đồng thời đặt động lực và sự cần cù siêng năng đúng chỗ – tức là chúng ta phải triển khai những phương thuốc để chữa trị những căn bệnh của Tâm.

Sự chán nản

Một trong những vấn đề chính nổi lên trong quá trình hành thiền là chán nản. Khi tôi còn là một tu sĩ trẻ ở Thái Lan, chúng tôi thường than phiền là có quá nhiều thứ đang diễn ra. Có quá nhiều công việc, quá nhiều người, quá nhiều lễ lạt, quá nhiều buổi tụng kinh sáng, quá nhiều buổi tụng kinh tối. Đôi khi tôi mơ được ở trong một tu viện không có gặp gỡ, hầu như không phải làm việc để có thể hành thiền cả ngày. Tôi mộng tưởng về một tu viện như thế, nhưng dĩ nhiên thể nào tôi cũng chán ngán và bất an trong tu viện ấy! Khi bạn chịu đựng nhiều, đó là lúc những vọng tưởng quay cuồng: "Phải chi tôi được ở trong một tu viện có công việc hay cái gì đó để làm. Một tu viện có người cho tôi nói chuyện, hay ít ra tôi cũng phải được tham gia tụng kinh, rồi buổi tối tôi được tham gia nhóm hành thiền". Nhưng điều ước nào cũng bỏ qua một điểm quan trọng, bởi vì chuẩn mực trong kinh Phật nguyên thủy, theo truyền thống ẩn dật, thì cần phải có nhiều thời gian một mình ở nơi vắng vẻ, ít làm việc và ít tiếp xúc với người khác. Những ai đã nghiên cứu những lời răn dạy của Đức Phật và *vinaya* (giới luật nguyên thủy) đều biết rằng sự ẩn dật, tách biệt là quan trọng. Tôi cố gắng sắp xếp công việc của mình trong tu viện để tôi được riêng tư đến mức có thể, ít gặp gỡ mọi người đến mức có thể. Dĩ nhiên, kết quả là sự chán

nản, ảo tưởng, và chán với chính bản thân mình càng tăng thêm. Tuy nhiên, sẽ không uổng công khi đối mặt với những trở ngại đó và vạch ra những chiến lược khắc phục chúng.

Bạn nên truy tìm nguyên nhân gây ra chán nản. Nó bắt nguồn từ đâu? Thường thì chán nản diễn ra trong thời gian chuyển tiếp từ bận rộn sang yên ắng. Đôi khi những người trẻ đến tập thiền hoặc đến tu viện cảm thấy chán nản vì họ không có ti vi hay iPod. Không có nhiều thứ cho bạn tiêu khiển. Khi nhìn vào cơn chán nản, bạn thấy nó là một kiểu phản ứng với các mức độ bận rộn – nó nổi lên là do sự khác biệt giữa mức độ hoạt động của bạn trước đó và những gì bạn đang đối mặt vào lúc này. Những hoạt động được xem là sôi động trong tu viện – như chay đàn buổi sáng – lại thường đáng chán với tất cả chúng sinh ngoài đời. Họ nghĩ: "Có lợi lộc gì ở đây? Tất cả những gì người ta ảo tưởng chỉ là thế này thôi sao?". Điều thật sự đang diễn ra là Tâm không quen đối phó với trạng thái an bình và lãng đãng, kết quả của sự giảm thiểu những hoạt động. Tâm chưa được điều chỉnh cho khớp với sự thiếu kích thích và nó cần thời gian để lắng lọc.

Mặc dù việc chuyển từ hoạt động nhiều sang hoạt động ít hơn có thể làm bạn chán nản vào lúc đầu, nhưng về sau bạn bắt đầu thức tỉnh với những khía cạnh thú vị của lối sống này; bạn cũng chứng ngộ niềm vui sướng được ở một mình và không phải làm nhiều việc. Giống như khi bạn đi từ căn phòng sáng trưng vào căn phòng tối, ban đầu bạn không thể thấy gì, sau một hồi mắt bạn điều chỉnh với bóng tối, chỉ khi đó bạn mới thấy hình thù các đồ vật trong phòng. Tương tự, khi bạn chuyển từ hoạt động dồn dập sang hoạt động tĩnh hơn, phải mất thời gian cho Tâm điều chỉnh với cảm giác hoạt động ít đi. Sau một hồi, Tâm trở nên thích nghi và những gì đáng chán, không hấp dẫn trước đó sẽ bắt đầu trở nên thú vị.

Vì vậy, chiến lược đầu tiên khi bạn chán nản là hãy kiên nhẫn với sự chán nản đó. Cứ để mặc nó. Đừng cố lấp lỗ trống chán nản bằng hoạt động. Nếu bạn làm thế, bạn chỉ kích thích Tâm lần nữa. Giống như đi ra ngoài trời vào ban đêm mà bật đèn lên, bạn bỏ lỡ trải nghiệm được nhìn thấy những hình thù lờ mờ trong bóng tối. Mới gần đây tôi tham gia chuyến công tác cộng đồng với nhà khoa học nổi tiếng, Ngài Roger Penrose. Trong chương trình có buổi quan sát bầu trời qua kính viễn

vọng. Tình cờ đêm hôm đó trời quang đãng, chúng tôi có thể thấy sao Mộc và những mặt trăng của nó. Nhưng lúc chúng tôi mới vừa bước lên đài quan sát, chúng tôi phải chờ một hồi sau khi tắt đèn cho mắt quen với ánh sao. Đương nhiên là chờ một lúc chúng tôi có thể thấy những vì tinh tú lấp lánh trên bầu trời. Tương tự, bạn cần tắt hoạt động do giác quan cảm nhận nếu muốn thấy những vì sao lung linh trong Tâm mình. Ở đây tôi không chỉ nói về Định Tướng *nimitta*, mà còn nói về niềm hạnh phúc an tĩnh, tinh túy diễn ra khi năm giác quan mờ đi.

Như vậy, khi bạn làm lắng dịu các giác quan, bạn thường phải trải qua giai đoạn chán nản. Khi đèn tắt, bạn không thể thấy gì – không có gì để tóm bắt sự chú ý của bạn. Quan trọng ở đây là phải kiên nhẫn và giữ niềm tin rằng Tâm rồi sẽ nhanh chóng trông thấy những thứ thú vị, nếu bạn có thể xoay xở ở lại với sự chán nản. Người đến phòng triển lãm tranh nghệ thuật hay nghe nhạc có thể cảm thấy chán nếu họ mong chờ những thứ như phim bom tấn. Nhưng sau một hồi, nếu học cách chế ngự những cảm giác phấn khích, họ sẽ có cơ hội thưởng lãm những thứ thú vị hơn nhiều. Hãy ở lại với cơn chán nản, đừng phá vỡ quy trình đó, sau một hồi sự chán nản sẽ biến thành cái gì đó thú vị. Tâm mở ra một quang cảnh tinh thần huyền ảo, và bạn bắt đầu cảm nhận những điều đang diễn ra trong u tịch. Nhưng bạn cần kiên nhẫn, bởi vì đôi khi sẽ mất nhiều thời gian.

Sự bất an

Một vấn đề nữa thường xuyên xảy ra trong khi hành thiền là sự bất an. Bạn không muốn ngồi im, cơ thể ngứa ngáy, Tâm không thể hòa nhịp cùng hơi thở hay với bất kỳ đề mục thiền nào bạn đang cố tập trung vào. Điều này xảy ra khi ta thúc ép. Đôi khi điều tốt nhất là cứ kiên nhẫn và chờ – cho phép sự bất an hiện diện hơn là cố kiểm soát nó.

Một trong những chiến lược hoàn hảo tôi thường truyền giảng là chiến lược mà tôi gọi là "Tâm trâu nước". Chiến lược này đặt tên theo một sự vụ xảy ra gần Wat Pah Nanachat ở Thái Lan khi Ajahn Jagaro là trưởng lão. Một sáng nọ, khi tôi đi cứu tế còn Ajahn Jagaro ở lại trong tu viện thì một người đàn ông chạy vào tu viện, ngón tay bị mất một nửa.

Ông ta vừa dắt con trâu đi gặm cỏ thì con trâu hoảng sợ chạy mất. Sợi dây thừng giữ con trâu quấn quanh ngón tay người đàn ông, và khi ông ta cố níu giữ con trâu lại thì bị sợi dây thừng nghiến đứt ngón tay. Máu chảy rất nhiều, Ajahn Jagaro lập lức lấy xe chở ông ta đến bệnh viện, theo dõi ông ta vài ngày. Rốt cuộc ông bị mất một nửa ngón tay. Điều này xảy ra vì ông ta không biết cách xử lý con trâu đang bất an. Đáng lý ông ta phải buông con trâu ra.

Bạn nên dùng phương thức tương tự khi Tâm bạn bất an – cứ mặc kệ nó. Đừng cố níu nó lại. Đừng cố ngăn chặn hay kiểm soát nó, Tâm sẽ quay cuồng và thêm rối bời. Những gì bạn cần làm là nói: "Ô này Tâm, nếu đó là điều mi muốn thì mi cứ thế đi". Việc của bạn là chánh niệm và im lặng nhìn xem Tâm đang bất an ấy muốn đi tới đâu. Việc của bạn không phải là ngăn chặn Tâm, mà là nhìn nó, hiểu nó và tử tế, dịu dàng với nó.

Như thể bạn đang đối phó với đứa trẻ nhỏ muốn chạy nhảy lung tung. Có những đứa trẻ nhỏ đến tu viện chúng tôi, thường thì chúng rất ồn ào. Có khi bạn đang hành thiền suôn sẻ, tiếng thét đùa của bọn trẻ sẽ xuyên thấu Tâm bạn, chẳng dễ chịu chút nào. Nhưng bản chất của trẻ nhỏ là ồn ào, bạn không thể trông chờ trẻ nhỏ làm khác đi. Bản chất của Tâm cũng bất an như vậy.

Vì thế, đừng cảm thấy tội lỗi nếu Tâm bạn bất an. Điều đang xảy ra không phải là bạn, không phải là "tôi", nó không phải là vấn đề – nó chẳng qua là bản chất của sự vật, nổi lên do *kamma* tạo từ trong quá khứ. Bạn không thể đi vào quá khứ và trì hoãn những Nhân đó lại – bạn chỉ dính với những kết quả của chúng vào lúc này. Nếu Tâm muốn chạy đi, điều duy nhất cần làm là ghi nhớ *sammāsaṅkappa* (chánh tư duy): cứ để nó đi và tử tế, dịu dàng với nó.

Những lời răn dạy thâm diệu của Đức Phật xoáy thẳng vào điểm này – thái độ của bạn trước những gì đang diễn ra là quan trọng nhất trong hành thiền. Vậy thì cứ để con trâu rối trí chạy đi. Nó sẽ không chạy xa. Nó sẽ chạy chậm lại và chờ chủ nó. Nó thích ở chung với chủ của nó. Bạn chỉ cần theo sau nó một đoạn ngắn. Chịu khó tập thể dục một chút, còn hơn là bị đứt lìa ngón tay. Sau đó bạn có thể chộp lấy dây thừng và nhẹ nhàng dắt con trâu về chuồng. Có lẽ mất chút thời gian,

nhưng ít ra bạn không phải đi bệnh viện. Tương tự như vậy, khi Tâm lăn tăn, xáo trộn, hoặc khi Tâm nổi cơn muốn làm chuyện ngu ngốc, việc của bạn là kệ nó, buông nó đi một cách nhân từ và bao dung.

Bắt ép Tâm là sai, nhưng nhu nhược, nuông chiều Tâm cũng sai nốt. Cả ép buộc lẫn nuông chiều đều kích thích "Tâm trâu nước". Ý tôi muốn nói nuông chiều ở đây là hướng Tâm vào điều bạn muốn – suy nghĩ về tình dục, về tương lai, về một bộ phim, một bản nhạc hay về bất kỳ cái gì bạn nghĩ tới khi bạn bất an. Nếu bạn khăng khăng đi về hướng ấy, dĩ nhiên Tâm sẽ cứ thế mà theo. Nhưng nếu bạn lùi lại, một cách lặng lẽ, hiền từ; nếu bạn buông nó ra; nếu bạn hiền từ và bao dung, con trâu sẽ ngừng chạy. Xử lý sự bất an không cần phải chiến đấu. Nếu nó trở thành một cuộc chiến, đấy là do bạn đang nuôi dưỡng Tâm bằng sự tiêu cực, tội lỗi, hoặc ham muốn, nuông chiều. Bạn thật sự đối mặt với Tâm theo cách không đúng. Tuy nhiên, nếu bạn cứ để mặc cho *kamma* xưa cũ chín muồi, tức là bạn đang kiến tạo Nghiệp xấu mới.

Hãy là người quan sát khách quan

Khi bạn bất an, hãy an hòa với điều đó. Hãy tự xem mình là hành khách, không phải là người lái xe. Bạn là người lái xe, tức là bạn đang lái Tâm bất an; bạn là hành khách, tức là bạn ngồi ở phía sau, không liên quan gì hết, chỉ quan sát xem cuộc hành trình đưa bạn đi đâu. Khái niệm không liên quan, và buông bỏ là một trong những thái độ đẹp mà tôi ứng dụng trong hành thiền của mình. Bạn thoát ly hết thảy để tất cả những gì bạn làm là theo dõi Tâm. Khi bạn làm như thế hoặc nghĩ như thế, bạn đứng lùi lại phía sau và nhìn từ xa. Một ví dụ về sự thoát ly là ngồi trong rạp chiếu phim. Trong rạp chiếu bóng, đôi khi người ta hòa nhịp vào bộ phim đến nỗi họ bắt đầu la thét, bật khóc, hay sợ hãi. Tại sao họ làm như thế? Chừng nào bạn lùi lại và ghi nhớ rằng đây là những Nhân và điều kiện nổi lên – không phải tôi, không phải của tôi, không phải bản ngã của tôi, không có gì dính líu tới tôi – chừng đó bạn không liên quan, bạn không can dự. Bạn có thể nhìn sự bất an, nhìn sự chán nản hoặc bất kỳ cái gì bằng cảm giác dứt bỏ. Bạn đang biết "người khả tri" sắp sửa xuất hiện.

"Người khả tri" giống như người xếp chỗ ngồi trong rạp chiếu bóng

– chỉ nhìn bộ phim trên màn ảnh, luôn nhớ rằng "người khả tri" không can dự vào bất kỳ diễn biến nào của bộ phim. Hãy áp dụng ý tưởng về người khả tri này, không nhầm lẫn nó với bản thể vĩnh cửu – để làm bậc đá đệm tới an lạc cho bạn. Hãy tưởng tượng bạn đang ngồi bên trong chính mình. Theo đó, bạn có cảm giác tách rời khỏi những gì đang xảy ra; và sự tách rời ấy dẫn đến sự buông bỏ một cách ân cần và bao dung. Vì vậy, bất cứ khi nào có sự rối loạn, bất cứ lúc nào việc hành thiền của bạn không suôn sẻ, hoặc bất cứ khi nào bạn cảm thấy chán nản, bất cứ khi nào bạn bị thôi thúc bởi cảm giác muốn làm gì đó, hãy nhớ thái độ của người xếp chỗ ngồi trong rạp chiếu bóng. Không cần phải kích động hay thất vọng, không cần phải sợ sệt, nó chỉ là phim thôi mà.

Để minh họa cho điểm này, tôi thích dùng câu chuyện kể về rạp chiếu phim ngoài trời ở Jamaica, nơi có màn ảnh xây bằng bê tông dày tới 30 cm. Các bác tài có thể lái hẳn xe vào đây và ngồi tại chỗ xem phim. Những khách quen đến đây rất thích xem phim cao bồi chiến đấu với người da đỏ. Hễ cứ khi nào có đấu súng trên màn ảnh, họ liền rút súng ra và nhập cuộc. Bạn có thể mường tượng ra khung cảnh đó? Nó khiến tôi mỉm cười ngay lúc này, nghĩ đến những anh chàng ngồi dưới đất hay trong xe, chờ màn đấu súng để có thể tham gia. Như vậy có vui không? Người chủ rạp chiếu bóng đã phải thay rất nhiều màn ảnh bằng vải, đến nỗi ông quyết định cách duy nhất để duy trì công cuộc kinh doanh của mình là xây hẳn một màn ảnh bằng bê tông!

Bạn có thấy tại sao tôi kể câu chuyện này. Người ta can dự vào bộ phim đang chiếu, họ muốn bắn viên cảnh sát trưởng, gã cao bồi hay dân da đỏ. Bạn muốn bắn Tâm bất an, để phá hủy nỗi buồn chán hay bất kỳ thứ gì liên quan. Chúng ta dính líu, can dự vào và chuốc thêm rắc rối cho chính mình. Hãy kiên nhẫn khi bạn ngừng lại và nói: "Cứ để kệ nó diễn ra. Con trâu sẽ chạy đi nhưng thể nào nó cũng dừng lại".

Luôn nhớ rằng đấy chỉ là bộ phim đang chiếu – tất cả phụ thuộc vào luật Nhân - Quả. Chẳng có gì là thật để bạn phải lo lắng. Đó là lý do để bạn có thể thoát ly. Đây là một trong những giai thoại tốt nhất về sự bất an mà tôi biết bởi vì khi tôi thoát ly, chỉ nhìn sự vật đến rồi đi, tôi cắt đứt nguồn tiếp nhiên liệu cho nó. Tôi hiểu sự bất an được gây ra bởi cái gì đó, cái mà tôi can dự vào trong toàn bộ quy trình. Ngay khi tôi

ngừng lái quy trình đó, và cắt đứt sự liên quan – tưởng tượng chính tôi là người ngồi trong rạp xem phim – Tâm của tôi bắt đầu lắng dịu và tĩnh tại. Sự bất an mờ đi, sự chán nản biến mất, và sự tĩnh tại, ân cần, rồi Tâm định bắt đầu chiếm ưu thế.

Sự mệt mỏi và năng lượng

Một vấn đề khác bạn thường phải đối mặt trong khi hành thiền là uể oải và buồn ngủ. Hãy nhớ: đừng bao giờ chống lại sự mệt mỏi đó. Tôi nói thế từ kinh nghiệm cay đắng của mình. Tôi được khuyến khích chống lại cơn mệt, nhưng lại thấy hoàn toàn có tác dụng ngược. Mỗi lần bạn chiến đấu với cơn mệt, bạn bị căng thẳng, vì cuộc chiến đấu đó dẫn bạn đi về hướng ngược lại lòng bao dung, từ bi và buông bỏ. Đó thật ra là một dạng mập mờ của tham.

Đôi khi người thực hành thiền cảm thấy bối rối hoặc tội lỗi khi họ mệt mỏi. Chúng ta cảm thấy bị sỉ nhục bởi sự thể là mình đã hành thiền nhiều năm mà vẫn không thể giữ được lưng thẳng vào lúc sáng sớm. Nhưng cảm giác tội lỗi chỉ bổ sung thêm ý thức về bản ngã, bạn bắt đầu sở hữu những vấn đề này. Hãy cẩn thận, đừng sở hữu cơn buồn ngủ bởi vì nó chẳng liên quan gì đến bạn. Nếu bạn buồn ngủ, cứ ở nguyên với nó – cứ nhìn nó, dịu dàng với nó và điều tra nó. Nó giống cái gì? Nó kéo dài bao lâu? Và quan trọng nhất, cái gì gây ra nó và cái gì làm nó biến đi? Sau khi nó biến đi, cái gì còn lại? Không được tống khứ cơn buồn ngủ bằng mọi giá, mà hãy chế ngự nó một cách khôn ngoan để việc hành thiền của bạn có thể cất cánh.

Dĩ nhiên cơn buồn ngủ có thể được chế ngự nếu bạn bắt ép Tâm. Bạn có thể hành thiền trên vách đá – như tôi từng làm ở Thái Lan – đặt một hộp diêm lên đầu, hoặc để kim băng nằm dưới bàn tay, hoặc có ai đó đứng đằng sau, cầm gậy vụt vào đầu bạn nếu bạn bắt đầu gà gật. Có thể bạn sẽ tan cơn buồn ngủ, nhưng kết quả là sợ hãi và căng thẳng. Bạn chỉ đang tống khứ một chướng ngại này và thay thế bằng chướng ngại khác.

Thay vì thế, hãy kiên nhẫn với cơn buồn ngủ và nỗi mệt mỏi – cứ để kệ nó và buông nó. Một lần nữa, như thể bạn đang ngồi trong rạp chiếu bóng và lần này máy chiếu bị trục trặc. Hình ảnh không rõ; hình

ảnh không đúng trọng tâm. Nhưng không hề chi, đấy không phải là vấn đề của bạn. Thợ sửa máy chiếu của rạp phim sẽ sửa chữa nó. Bạn cứ mặc kệ và kiên nhẫn ngồi ở đó. Nếu bạn thật sự kiên nhẫn, sau một hồi, cơn mệt mỏi sẽ biến mất, như màn sương tan khi mặt trời lên. Kiên nhẫn là tất cả những gì đòi hỏi. Không-làm-gì-cả cho phép Tâm nạp năng lượng. Hãy nhớ một điều liên quan đến trí lực: khi năng lượng ngừng rót vào "làm" thì nó sẽ bắt đầu trôi vào "biết".

Rắc rối ở chỗ nhiều lúc bạn không đủ tự tin để ở lại cùng với cơn mệt mỏi. Thay vào đó, bạn can dự vào, cố thúc đẩy nó. Bởi vì bạn cứ cố giải quyết vấn đề, cho nên bạn càng mệt mỏi hơn, và bạn lại càng tạo ra thêm vấn đề cho chính mình.

Hãy tưởng tượng bạn đang nhìn tất cả những điều này, không rời khỏi chỗ ngồi, không la hét với bộ phim, không rút súng ra bắn vào cơn mệt mỏi bởi vì bạn không thích nó. Khi cứ ngồi và nhìn – cho dù buồn tẻ, uể oải – bạn có thể thấy rằng cuối cùng năng lượng đi vào chánh niệm. Tâm bừng sáng. Khi ta hiểu toàn bộ quy trình, việc hành thiền sẽ dễ dàng hơn và vui vẻ hơn. Khi ta biết nó vận hành như thế nào, ta biết ta phạm sai lầm ra sao, để rồi trở nên bình an, vui sướng và ngập tràn năng lượng. Đây là phương pháp để làm lắng dịu hành *saṅkhāras* – hành động chủ tâm, ý chí, sự kiểm soát.

Để giúp quy trình này kéo dài, cố không làm gì, chỉ nói: "Không ai kiểm soát điều này; không ai ở đây; không phải việc của tôi; cứ kệ nó". Đây là cốt tinh của Phật Pháp. Hãy hiểu rằng không có "ta" ở đây để làm bất kỳ cái gì – chỉ là ngũ uẩn – vậy thì tại sao lại phải đấu tranh chống lại chúng? Phản ứng này đủ cho bạn tự tin để mặc sự vật, từ đó bạn hiểu để mặc các thứ có nghĩa là gì.

Chế ngự tham và sân

Trong năm chướng ngại, hai chướng ngại đầu – tham và sân – là quan trọng nhất. Tham (khát khao) có nghĩa là ham muốn cái gì đó ngoài những gì mình đã có; sân tức là không muốn những gì mình đã có. Như vậy, cả hai đều có cùng dạng thức ham muốn. Khi bạn muốn cái gì đó khác – cho dù là muốn đạt tới tầng thiền cao hơn, muốn đồ ăn hay muốn kết thúc khóa tu thiền, thì nó luôn bứt bạn văng ra khỏi nơi

bạn đang ngự.

Trong thần thoại Hy Lạp có câu chuyện về nàng tiên cá. Sinh vật này dùng giọng hát mê ly của mình để rù quến những thủy thủ bất cẩn lên vách đá. Đây là lúc tham thể hiện: chúng dụ dỗ bạn, lôi kéo bạn về hướng đối tượng được khát khao, làm cho việc hành thiền thất bại hoàn toàn. Bạn không có được hạnh phúc hay an lành. Tham kéo bạn ra khỏi nơi bạn có thể tìm thấy thỏa mãn thật sự. Vì vậy, thay vì cho phép mình bị kéo đi, hãy nhớ rằng thỏa mãn khát khao vô tận không nằm trong sức mạnh của bạn. Cứ ngồi đó. Đừng nhúc nhích, chỉ việc nhìn thôi.

Tham lôi kéo bạn hành động, thì sân (tà ý) cũng vậy. Tham và sân là thứ buộc bạn phải chuyển động, khiến bạn mệt mỏi. Chúng tạo ra hoạt động của Tâm gây xáo trộn và kích động bạn. Một khi bạn đã trông thấy tham và sân, cùng cách thức hoạt động của chúng, hãy nói: "Không, tôi sẽ không tham gia nữa, những gì tôi có là đủ tốt rồi".

"Đủ tốt" là câu thần chú vi diệu. Thật tuyệt khi sử dụng nó trong hành thiền cho dù bạn đang trải nghiệm cảm giác nào chăng nữa. Nếu bạn quá mệt đến nỗi đầu muốn gục xuống đất thì khi hít vào thở ra hãy nói: "Thế này đủ tốt rồi". Nhưng bạn phải kiên định và cương quyết làm cho từng khoảnh khắc đủ tốt. Theo cách này, bạn chế ngự tham đang kéo bạn đi và sân đẩy bạn khỏi nơi bạn đang ở, rồi bạn đạt được cảm giác Tâm định và thỏa mãn. Bạn không cần gì, bạn không khát khao cái gì. Ở đây và bây giờ đã thật sự đủ tốt rồi.

Giờ bạn bắt đầu nhận ra và trải nghiệm niềm hạnh phúc của hành thiền. Niềm hạnh phúc đó sinh ra từ Tâm định và không muốn gì cả. Bạn thấy rằng "đủ tốt" mới chỉ là bắt đầu. Khi bạn thuyết phục chính mình rằng khoảnh khắc hiện tại đã đủ tốt và ở lại với những gì mình có, nó không chỉ đủ tốt nữa, mà nó thật sự rất tốt và cực kỳ đẹp. Cho dù bạn bắt đầu ở đâu, khi ở lại với những gì mình có, nó lớn lên trong đẹp đẽ, vui sướng và thâm diệu.

Cách đây nhiều năm, tôi nghiệm ra một điều thú vị từ bông hoa sen. Cho dù bạn bắt đầu ở đâu trong bông sen đó; cho dù ở cánh hoa ít hứa hẹn nhất, bẩn thỉu, héo rũ, chẳng ra hình thù, méo mó, thì bên trong mỗi bông sen đều có nhụy rất đẹp. Ý tôi muốn nói là mỗi trải nghiệm bạn có – trải nghiệm ngay lúc này hoặc trải nghiệm tệ hại nhất

bạn từng có trong một cữ hành thiền kéo dài lê thê nhất – đều ngập tràn hạnh phúc nếu bạn có thể ở lại với nó. Đừng thay đổi nó, đừng dịch chuyển nó hay cố tống khứ nó. Bạn không tham, cũng không sân. Hãy ở lại với bất kỳ thứ gì – cho dù là đau nhức, chán nản hay thất vọng. Thậm chí bông sen có vẻ ngoài xấu xí, đen đủi cũng trở nên sáng ngời nếu bạn ở lại với nó. Bạn nói "Đủ tốt", những cánh hoa xấu xí bên ngoài nở ra, để lộ những cánh hoa ít xấu hơn, chẳng bao lâu bạn sẽ bước vào chỗ cánh sen đẹp rực rỡ.

Thật hữu dụng khi biết rằng đây cũng là cách Tâm hoạt động. Cho dù bạn đang trải nghiệm cái gì, hay bắt đầu với cái gì – bất kể thứ gì cũng có thể biến đổi. Bạn không cần phải vứt bỏ mọi vấn đề, mà cứ hành thiền tiếp. Hãy bắt đầu với vấn đề của bạn, hãy ở lại với nó và cho phép nó đúng là nó. Vậy là đủ tốt. Nếu bạn không nhúc nhích, nếu không có tham hay sân, bạn thấy Tâm của bạn khoan vào vấn đề, mở hết nó ra, và những gì trước kia không thể khoan dung thì bây giờ có thể dễ dàng chịu đựng. Kế tiếp, nó trở nên dễ chịu hơn, dễ chịu hơn nữa và cuối cùng là hạnh phúc. Tất cả bắt đầu từ cái mốc ít hứa hẹn nhất. Vì vậy, bất kể bạn đang trải nghiệm gì, hãy biết rằng đó là đủ tốt. Theo cách này, bạn loại bỏ nhiều chướng ngại đối với hành thiền.

Vấn đề tệ nhất trong khi hành thiền là sân. Bạn nói: "Tôi không thích phải tập thiền thế này", bạn luôn so đo và rơi vào tiêu cực. Đây là kiểu bới lông tìm vết cần phải dẹp bỏ bằng cách luyện theo chiều ngược lại – chấp nhận, ấp ủ, chí thú tìm niềm vui và vẻ đẹp trong sự vật. Điều này khá dễ. Hãy nhìn ngắm vẻ đẹp thiên nhiên xung quanh bạn. Hãy nhìn hạt mưa trượt xuống phiến lá, hay nhìn ngắm sao trên trời. Thiên nhiên bày ra biết bao nhiêu cảnh đẹp. Nếu bạn tìm kiếm phong cảnh đẹp, niềm vui sướng, bạn sẽ hình thành thói quen không là kẻ bới lông tìm vết. Do bạn đã quen nhìn thấy vẻ đẹp trong mọi vật, thành ra bất kể bạn có ý nghĩ u hoài đến thế nào trong khi hành thiền thì nó cũng bắt đầu trở nên dễ chịu, thậm chí đẹp đẽ. Vẻ đẹp trong mắt chủ thể, và thành công trong hành thiền nằm ở thái độ của người thiền. Nếu bạn có thái độ đúng đắn, nó dẫn tới tử tế, dịu dàng, bao dung và buông bỏ. Bạn trở nên nhân từ với mọi thứ.

Giống như người mẹ yêu thương những đứa con của mình hết mực cho dù chúng là lũ tiểu quỷ. Bạn thấy người mẹ bồng con và chăm sóc

con, cho dù nó có leo lên lưng và vầy vò bà thì bà vẫn yêu nó. Người mẹ yêu con như thế nào, bạn có thể yêu Tâm của mình như vậy. Cho dù đôi khi Tâm có tà ý đen tối thì bạn vẫn chấp nhận nó là đủ tốt.

Hãy tự hỏi bạn có đòi hỏi gì trong khi đang hành thiền hay không. Bạn có đang nghĩ: "Kiểu gì tôi cũng phải đạt tới Định *jhāna* trong khóa tu thiền này, bằng không thì phải chứng giác Định Tướng *nimitta*, hay ít nhất tôi phải đạt tới trạng thái an ổn"? Nếu bạn đòi hỏi như thế, việc hành thiền sẽ chẳng đi đến đâu. Tuy nhiên, nếu bạn bớt đòi hỏi, bạn sẽ dễ đạt được thái độ "Đủ tốt". Nếu bạn không đòi hỏi quá cao ở bản thân hay ở thế gian, bạn sẽ dễ cảm kích mọi thứ hơn. Như trong Kinh Từ Bi *Mettā Sutta* (Sn.144), ta "không được đòi hỏi gì ở thiên nhiên" mà nên "bằng lòng và thỏa mãn". Hãy luyện cho Tâm được như thế. Hãy bằng lòng và rèn luyện thói quen bằng lòng; hãy dễ dàng thỏa mãn và như thế là bạn đang hướng tới Định *jhāna*.

Bạn thường không đạt tới các Định *jhāna* khi bạn muốn đạt tới chúng. Chúng chỉ xảy ra khi bạn gieo Nhân cho chúng xảy ra. Nhân cốt lõi là Tâm định được duy trì trong thời gian dài. Năng lượng rót vào sự hiểu biết thuần khiết, sau đó Tâm của bạn đi sâu vào bông sen, và lan tỏa từ tầng thiền này tới tầng thiền khác, không theo dòng thời gian của bạn, không theo ý bạn muốn mà theo lịch trình tự nhiên của nó. Nó xảy ra bởi vì bạn đang định Tâm; Tâm của bạn định bởi vì bạn hài lòng, từng chút một, bạn thỏa mãn và không đòi hỏi gì hết. Nếu bạn rèn như thế hàng ngày, bạn đang gieo Nhân cho tầng nhập thiền sâu.

Khi bạn không cảm thấy thỏa mãn, khi bạn đòi hỏi và đầy ham muốn, ắt bạn sẽ bất an. Khi bạn không có được những gì bạn muốn, nỗi khát khao của bạn càng tăng, thế là bạn rơi vào vòng xoáy kinh khủng của ham muốn. Rồi bạn sẽ tuyệt vọng – bạn chả thiết bước đi thiền, bạn chẳng muốn ngồi tọa thiền, bạn cũng không muốn ngủ luôn, và bạn nghĩ: "Tôi chẳng có được điều tôi muốn, tôi chẳng muốn tập thiền nữa". Đó là tình huống khủng khiếp bạn rơi vào khi mà không có gì làm thỏa mãn được bạn. Nó xảy ra bởi vì bạn phát triển, nuôi dưỡng nó, bởi vì bạn gieo Nhân bằng thái độ lầm lạc và mối lưu tâm đặt sai hướng. Nhưng nếu bạn nuôi dưỡng Tâm định bằng cách dễ dàng thỏa mãn và hài lòng, bạn đang tạo những Nhân cho hành thiền sắc mạnh xuất hiện. Nếu bạn cứ ngồi đó, bằng lòng, Tâm định và chấp nhận thế

là đủ tốt rồi, mọi thứ sẽ bắt đầu diễn ra. Bạn nghĩ: "Chà, cuối cùng ta đã thiền được!".

Cho phép "tôi" biến mất

Hãy luôn nhớ rằng không phải là bạn không thiền được, mà là bạn chưa vào đúng lộ trình. Lộ trình đó diễn ra khi "tôi" biến mất. Khi bạn đòi hỏi, bạn ở tại đó. Khi bạn có sân, bạn ở tại đó. Khi bạn tham, bạn ở tại đó. Khi bạn chán nản, bạn ở tại đó. Tất cả những điều này tạo nên ý thức rằng bản thân ta sở hữu sự vật và dính dáng vào mọi việc. Bạn mới chính là vấn đề. Bạn không thể đi đâu khác, bởi vì cho dù bạn đi đâu thì bạn đều mang theo cái "tôi" ấy đi cùng. Vậy nên tất cả mọi người đều phải lột trần ra hết – cởi hết cái "tôi". Thứ mà bạn vẽ nên chính bạn – ý thức về "tôi" – cần phải rời đi và biến mất. Khi ý thức về "tôi" biến mất, sẽ không còn tham và sân, bởi vì chúng thuộc về bản ngã và vọng tưởng về bản thân. Khi đó chỉ còn có hài lòng và bình an.

Khi tôi còn nhỏ, tôi là một hướng đạo sinh. Tôi thích sưu tầm tất cả các loại huy hiệu – huy hiệu biết pha trà, huy hiệu biết nhóm lửa. Nhiều người khi thực hành thiền cũng ham muốn đạt được những huy hiệu như vậy. Họ muốn huy hiệu các Định *jhāna*, huy hiệu chứng giác đạo quả Niết Bàn. Nhưng làm gì có huy hiệu nào trên con đường hành pháp của Đức Phật. Ngược lại, chúng ta đang cố gắng vứt bỏ tất cả những huy hiệu đó đi để chúng ta có thể biến mất. Khi bạn bất an, hãy cứ biến mất. Khi bạn mệt mỏi, hãy cứ biến mất. Khi bạn biến mất, tất cả mọi thứ trở nên đẹp đẽ, hạnh phúc và an lành. Khi bạn chán nản, hãy hỏi: "Rốt cuộc là ai đang chán nản cơ chứ?". Hãy cứ biến mất, và rồi chán nản cũng biến mất.

Hãy kiên nhẫn

Nếu bạn bằng lòng và dễ thỏa mãn, đồng thời có thái độ ở đây và ngay bây giờ là đủ tốt, mọi vấn đề chỉ nảy sinh trên con đường hành thiền vào lúc ban đầu. Sau một thời gian, chúng sẽ biến mất và bạn thăng hoa – bạn đi vào nơi hành thiền đẹp đẽ, thưởng thức nhiều giờ hạnh phúc và bằng lòng. Nếu điều đó chưa xảy ra, hãy kiên nhẫn, rồi nó sẽ xảy ra. Cho dù bạn phải rèn luyện trong bao nhiêu năm không quan

trọng. Ngay cả môn đệ đáng kính nhất của Đức Phật, trưởng lão Anuruddha(7), cũng phải mất rất, rất nhiều năm mới chứng ngộ những thành tựu hoàn mỹ của quá trình tu tập. Hãy cho nó thời gian. Trong Phật Pháp, tích truyện kể rằng ai đó xuất thân từ gia đình danh giá, rồi "chẳng bao lâu sau" tu luyện đạt đến quả vị A La Hán, có nghĩa là họ phải tu tập giáo pháp mất nhiều thập kỷ. Mười lăm hay hai mươi năm là "chẳng bao lâu sau" khi bạn đo thời gian bằng vòng Luân hồi.

Vì vậy, đừng kỳ vọng mọi thứ xảy ra ngay lập tức. Việc của bạn chỉ là im lặng, lắng Tâm, tĩnh trí và an tịnh. Đừng níu giữ con trâu nước. Đừng đuổi theo nó. Hãy tập buông bỏ, nuôi dưỡng sự bằng lòng, nuôi dưỡng thái độ "đủ tốt". Bằng cách tu luyện những điều đó, bạn đang mài rèn công cụ cho việc hành thiền của mình.

Đôi khi thái độ bạn đang áp dụng có thể bắt đầu mất đi hiệu lực. Vậy thì hãy sử dụng công cụ khác, rồi công cụ khác nữa. Dần dần, từng chút một, dùng nhiều chiến lược khác nhau, rồi bạn sẽ vượt qua những khó khăn ban đầu. Một khi Tâm phát triển đúng và bạn bắt đầu trải nghiệm an lạc, nghĩa là bạn đã thật sự nhập thiền. Tính cho đến khi đó bạn sẽ không đến nỗi phải cần quá nhiều trợ giúp. Chắc chắn như vậy! Tôi chỉ có thể chia sẻ cho bạn những hướng dẫn, nhưng bạn đã tu đắc tới trạng thái hạnh phúc tuyệt diệu rồi. Đó chính xác là điều tôi muốn bạn đạt tới. Thế thôi!

---

(7) Trưởng lão Anuruddha là một thiền giả chuyên phát triển "Thần lực", để có thể nghe, thấy và biết được nhiều thế giới vô hình lẫn hữu hình khác nhau, trong cái vũ trụ mênh mông, cực kỳ huyền bí, phức tạp này.

Anuruddha là em họ của Đức Phật. Phụ thân của Đức Phật, vua Tịnh Phạn (Suddhodana) có một em trai là hoàng tử Amitodana. Vị ngự đệ này sinh hai con: Mahànàma (Đại Danh), nối dòng thừa truyền vương tộc Thích Ca (Sakya); Anuruddha (A Nậu Lâu Đà), một hoàng tử đẹp trai, mành khảnh, về sau tu đắc "Thiên Nhãn Thông".

5

Sức mạnh của Tuệ

Một trong những bài thuyết pháp mà tôi yêu thích nhất trong Kinh Pháp Cú *Dhammapada* là lời răn "Không thể tu đắc Định *jhāna* nếu không có Tuệ". Dòng kinh này thuyết về việc vận dụng Tuệ *(Paññā)* và giác ngộ nhằm tu tập những tầng thiền sâu hơn nữa. Thay vì nói về Tuệ chứng đắc từ hành thiền, tôi muốn bàn về việc áp dụng Tuệ để rèn luyện hành thiền. Tuệ có thể là công cụ hùng mạnh giúp bạn tìm thấy an lành, yên ổn và Tâm định, từ đó đưa Tâm trôi đến những tầng thiền càng ngày càng sâu hơn, và cuối cùng cho phép bạn chứng ngộ những chân lý cao quý thật sự.

Buông bỏ bằng cách hiểu về khổ đế

Khi hành thiền, nhiều người thường vận quá nhiều sức mạnh, như vậy họ chỉ cố gắng hết sức để giậm chân tại chỗ mà thôi. Không tiến bộ chẳng phải lúc nào cũng là do nỗ lực không hiệu quả, hoặc động cơ sai, hoặc quá ít thời gian trên gối hành thiền hay trên quãng đường thiền đi bộ. Đôi khi lý do chỉ là Tuệ chưa đủ sắc bén để xuyên thấu những vấn đề; chỉ cần bạn rèn thêm Tuệ nữa thôi thì bạn sẽ ít phiền não hơn và nhanh chóng nhập thiền tới những tầng sâu hơn. Vì vậy, việc nuôi dưỡng trí tuệ là cực kỳ quan trọng.

Chân lý Cao thượng thứ nhất trong Tứ Diệu Đế được răn giải trong *Dhammacakkappavattana* (Kinh Chuyển Pháp Luân), đề cập đến bể khổ (SN 56:11). Bạn phải tập trung Tuệ của bạn vào bể khổ đó. Khổ đế là phiền não, sầu khổ, thế thôi – nó không liên quan gì đến việc bạn có cố tránh né nó hay không. Bể khổ, sầu não, là bản chất tự nhiên của thế giới, bản chất của Thân, và bản chất của Tâm. Sự vật hiện tượng không luôn tiến triển theo cách bạn muốn. Cũng có khi chúng theo ý của ta,

nhưng không bao giờ như ta mong cầu. Phiền não xuất phát từ nỗi bực bội với quy trình luyện hành thiền – cảm thấy chán nản, bế tắc. Thất vọng, không có được điều bạn muốn trong đời – nói một cách cơ bản là ngũ uẩn – thì đó là sầu não. Đừng cưỡng lại quy luật này, đừng nói: "Thế là không đúng; đáng ra nó phải như thế này; tôi không làm gì sai trái cả". Thay vì vậy, hãy ngưng ngay, hãy tập trung và tự nhắc nhở mình rằng đây là bản chất tự nhiên của sự vật. Nếu việc hành thiền không tiến triển theo như cách bạn muốn, hoặc nếu cơ thể ngứa ngáy, hoặc Tâm buồn ngủ, hãy nhớ đây là bản chất tự nhiên của Thân và Tâm.

Điều tuyệt diệu diễn ra khi bạn thấu suốt về bản chất của cơ thể, của Tâm và của cuộc sống. Khi bạn nhận ra rằng tất cả chỉ là bản chất của sự vật hiện tượng, chỉ là một tiến trình Nhân - Quả, thì bạn cũng nhận ra nó không còn là vấn đề của bạn nữa. Bạn thấy rằng sự thoát ly xuất phát từ việc Tuệ hiểu ra bản chất của khổ đế trong đời sống: Bạn chẳng thể làm gì được với nó, cho nên bạn mặc kệ nó. Khi bạn để kệ nó, bạn tu rèn thái độ tâm linh đầy nhận thức và cảnh giác – chỉ nhìn nhưng không can dự vào. Nếu bạn không đánh thức "hoạt động làm" trong những giờ khắc khó khăn, thì đúng thật là bạn đang biến chuyển đợt hành thiền xấu thành nguồn tĩnh tại trong tương lai. Thực tế, toàn bộ việc luyện tập hành thiền là nỗ lực tập trung vào việc mình trải nghiệm như thế nào, chứ không phải là trải nghiệm cái gì. Hãy tập trung vào cách bạn nhận thức những chướng ngại, tham và sân, chán nản và giận dữ. Quan trọng là thái độ của bạn đối với hoàn cảnh bạn đang trải qua trong hành thiền và bạn phản ứng với chúng như thế nào, hơn là chính hoàn cảnh đó.

Để xây dựng thái độ đúng, bạn cần sử dụng đến Tuệ. Khi bạn nhận ra rằng những gì bạn trải nghiệm là bản chất tự nhiên, bạn không phản ứng bằng cảm xúc lo sợ, tội lỗi, tức giận hay thất vọng. Bạn không đánh mất sự tự tin và bạn không nghĩ: "Tôi không thiền được". Dĩ nhiên bạn không thiền được! Tôi cũng không thể hành thiền. Mỗi lần Ajahn Brahm bắt đầu hành thiền, ông đều bị lay động. Nhưng tôi có đủ Tuệ để nhận ra rằng nếu tôi đứng qua một bên, thì sẽ có một không gian tươi đẹp, rõ ràng xuất hiện giữa tôi và những gì tôi đang nhìn. Thế là không còn chán nản hay tức giận nữa. Nếu những cảm giác đó vẫn dùng dằng, cứ để kệ chúng. Bạn không tham dự và không tạo ra thêm vấn đề. Bạn

chỉ nhìn và thu thập dữ liệu.

Quan sát và học hỏi

Nếu bạn gặp vấn đề Tâm cứ đi lan man hoặc buồn ngủ, hãy nhớ rằng những trạng thái tiêu cực này nổi lên chỉ để tạo lối thoát khỏi sầu khổ, chịu đựng. Bởi vì bạn không hào hứng hay vui thú, hành thiền trở nên buồn tẻ và chán ngắt. Thói quen của bạn là chạy trốn. Tất cả chúng ta đều có những chiến lược trốn chạy. Nhưng hãy nhớ, khi bạn dùng những phương kế trốn chạy đó, bạn không học hỏi được thêm bất kỳ cái gì mà chỉ phung phí thời gian.

Quan trọng là quan sát những phản ứng của bạn đối với sự việc. Bản thân cách luyện tập này không chỉ khôn ngoan mà còn nhằm phát triển Tuệ thâm sâu hơn; nó giúp bạn đi sâu hơn khi hành thiền. Bất kỳ khi nào có điều gì không thỏa mãn nổi lên, đó là lúc để bạn quan sát. Có thể bạn chán nản, bực bội, mệt mỏi hoặc không gì tỏ ra hiệu quả. Bạn không biết mình sẽ phải làm gì – bạn không thể ngồi nán lại trong phòng, bạn không muốn đi bộ hành thiền và bạn không muốn đọc cái gì hết. Thật tuyệt! Hãy cứ quan sát những phản ứng của bạn đối với những cảm giác khó chịu này. Nói cách khác, đây là lúc lý tưởng để nhìn mà không phản ứng gì hết. Bạn quan sát và thu thập dữ liệu, bởi vì bạn muốn hiểu. Khi bạn thu thập dữ liệu, bạn bắt đầu học được nhiều thứ từ trải nghiệm của mình. Thực chất, việc bạn chấp nhận những trải nghiệm này được ví như châm lúa mạch cho cối xay. Đây là những dữ liệu để chứng ngộ, là phân bón cho khu vườn của bạn.

Khi bạn chấp nhận những trải nghiệm của mình – bất kể chúng là cái gì – bạn thấy rằng mình không chỉ học nhiều từ chúng mà đột nhiên bạn còn tự do thoát khỏi chúng. Bạn không cố kiểm soát chúng nữa, bởi vì bạn nhận ra bạn không làm chủ hay sở hữu chúng. Cho nên nếu bạn chán nản, đừng sở hữu sự chán nản đó. Nếu bạn giận dữ, đừng sở hữu cơn giận dữ đó. Bất kể chuyện gì đang xảy ra cũng chỉ là bản chất của quy trình Nhân - Quả, sự đến rồi đi của những hiện tượng tâm linh và vật chất. Hãy sử dụng sự chứng giác và hiểu biết của bạn về Pháp *(Dhamma)* để biết rằng đây là sầu não – bạn còn mong chờ gì khác nào? Nếu bạn nghĩ bạn sẽ tẩy xóa nó bằng cách đi tu hay tham gia khóa

luyện thiền thì bạn đến sai nơi rồi. Bạn không thoát khỏi sầu khổ bằng việc học tu thiền, mà bạn đối mặt với nó và dứt buông khỏi nó. Vì vậy có lối ra, nhưng đó là lối ra gián tiếp. Chỉ khi bạn không khao khát sự giải thoát thì giải thoát mới diễn ra.

Điều tra và thấu suốt

Bất kể bạn tới đâu, bất kể bạn đang đi đâu, bất kể điều gì xảy ra trong cuộc sống của bạn, bạn nên biết rằng thay đổi hoàn cảnh không bao giờ xóa bỏ được sầu khổ. Bất kể bạn đi đâu, những vấn đề sẽ luôn ở đó với bạn. Đó là bản chất của cuộc sống, đó là trò chơi của ngũ uẩn, và bạn không thể nào kiểm soát được. Đôi khi cơ thể bị ốm, đôi khi thân xác mệt mỏi. Lúc thì bạn hạnh phúc, lúc thì bạn buồn rầu. Đó là thế giới cảm xúc. Bạn không thể có được niềm hạnh phúc vĩnh cửu, tuyệt đối, hoàn toàn. Bạn có thể nghĩ: "Một ngày nào đó mình sẽ đạt tới Định *jhāna*, và khi đó mình sẽ hạnh phúc". Vâng, thật dễ chịu khi bạn đạt tới Định *jhāna* nhưng sau đó bạn lại ra đi, và niềm vui cũng đi luôn. Cho dù bạn đạt tới tầng mức nào, thậm chí là trải nghiệm Định *jhāna* đi chăng nữa, cũng không chấm dứt được sầu khổ. Nhưng nếu bạn cứ liên tục nhìn, chứng ngộ sẽ hiện lên. Tâm học nhiều hơn về những vấn đề và về cách chúng được vượt qua như thế nào. Vậy bất kể bạn gặp điều gì trong đời, hãy ở lại cùng với nó.

Một điều hữu ích ở khóa tu thiền là bạn không có đường trốn chạy. Bởi vì có rất ít lối trốn chạy, và lại càng khó chạy khỏi những vấn đề nổi lên. Khi chúng xuất hiện, hãy xem chúng như là cơ hội để điều nghiên chúng. Một pháp hữu dụng là liên tưởng mọi cung bậc cảm xúc với những cảm giác tương ứng trong cơ thể. Nếu bạn chán nản, đang có một bộ phận thân thể nào đó liên quan tới chán nản. Vậy nên hãy kiểm tra cảm giác của thân thể để hiểu những trạng thái cảm xúc này.

Nếu bạn chán nản, hãy tự hỏi: "Chán nản cái gì?". Hãy điều tra nó. Đừng cố chạy trốn nó. Hãy cố hiểu nó, kiên cường đối mặt với nó. Nếu bạn giận dữ, hãy tự hỏi: "Giận dữ cái gì? Cơn giận dữ nó ra sao?". Hãy ở lại với nó một thời gian lâu, thật lâu đến chừng nào bạn biết rành rõ nó. Khi biết nó rồi, bạn sẽ tự do khỏi nó. Khi việc hành thiền nhuốm màu bức bối hay chán chường, thay vì tạo thêm nhiều *kamma* xấu – Nghiệp

khiến những bức màn chướng ngại cứ xuất hiện lặp đi lặp lại – chỉ việc hiểu nó là bạn buông được nó. Bạn hiểu rằng đó là tự nhiên, như mây mưa xuất hiện trên bầu trời: nó đến đây, với lý do để tạo ra mưa; rồi nó lại đi. Trời nắng rực, rồi chuyển tối; mặt trăng lúc thì hiện ra lúc lại biến mất. Khi bạn hiểu mọi sự vật hiện tượng chẳng liên quan gì đến bạn, hết thảy chỉ là hiện tượng tự nhiên, thì bạn buông dứt nó, có khoảng cách với nó, và bạn tự do thoát ly những gì bạn đang trải nghiệm.

Khi bạn quá gần gũi với những gì bạn đang trải nghiệm, kết cục là bạn sẽ sở hữu nó – đó là lúc bạn trở thành nó. Khi "tôi" bắt đầu tham gia, ắt sẽ xuất hiện vấn đề. Bạn cần rèn luyện sự buông xả. Bạn cần hiểu rằng đấy không phải là "nỗi sầu khổ *của tôi*" hay "sự chán nản *của tôi*". Khi điều tra, bạn sẽ dần nghiệm ra rằng tất cả những điều này tự nhiên xảy ra và không thể kiểm soát. Chẳng hạn như, khi bạn chán nản, thường là do Tâm không đủ linh hoạt để nhận ra những khía cạnh tinh tế của hành thiền. Nếu bạn buồn ngủ, đó có thể là do chánh niệm không đủ sắc để thấy vẻ an bình và an tịnh của Tâm. Cơn bực tức nổi lên là vì bạn không kiên nhẫn, hay bởi vì bạn nghĩ bạn có thể kiểm soát được những trải nghiệm của mình, thế rồi bạn thất vọng khi chúng không đi đúng con đường mà bạn nghĩ. Nhưng khi bạn nhận ra rằng những thứ này tự nhiên xảy ra, và không hề có người kiểm soát ở đây, thế thì cớ sao lại để cơn giận bùng lên?

Hãy suy ngẫm về hình ảnh chiếc xe buýt không người lái. Cuộc đời bạn giống như chiếc xe buýt không người lái – những lời răn dạy của Đức Phật luôn dạy chúng ta như vậy. Và tôi cũng nhắc bạn như vậy. Khi bạn nhận ra không có ai đang lái chiếc xe buýt, những gì bạn có thể làm là ngồi tại chỗ và không phàn nàn gì hết. Bởi vì xe không có tài xế, cho nên không có ai cho bạn la lối phải nhanh lên, phải cho bạn ra khỏi đây, hoặc bảo phải chậm lại vì bạn thích thưởng thức cuộc hành trình. Bạn đi qua những vùng địa hình xấu, những nơi quang cảnh hữu tình, và những vùng đất tuyệt đẹp. Đi tới đâu bạn cũng an hòa với tất cả quãng đường đó. Mỗi lần bạn cố gắng la hét người tài xế, bạn không có mặt ở chỗ bạn đang trải qua, bạn cũng không học hỏi được cái gì từ hoàn cảnh đó. Lúc đấy, bạn đang tham gia hơn là đang thoát ly – bạn sở hữu sự vật hơn là buông chúng; bạn đang cố gắng khiến cho sự vật xảy ra hơn là để kệ chúng.

Việc rèn luyện hành thiền cũng tương tự như vậy. Một khi bạn nhận ra điều đó thì việc hành thiền sẽ dễ dàng đến không ngờ. Hành thiền thật ra rất dễ thực hiện, nhưng đa số mọi người không làm được. Bạn cố làm cho nó dễ dàng, nhưng càng cố thì lại càng khó hơn. Lý do bạn cố gắng hơn là vì bạn không đạt được kết quả như mong muốn. Thay vì cố gắng thêm nữa, bạn nên chánh niệm, tìm hiểu và học hỏi về nó. Hãy bỏ nỗ lực qua một bên, hãy dẹp đấu tranh đi, thay vào đó là tìm hiểu và cho phép mình thấu hiểu. Nó mang lại cảm giác gì cho thân thể và cảm xúc? Nó kéo dài trong bao lâu?

Bạn có thể làm theo phương pháp của Ajahn Chah: khi bạn giận dữ, hãy đặt một cái đồng hồ trước mặt và xem bạn có thể giận dữ trong bao lâu. Lần tới bạn chán nản, hãy xem bạn chán nản trong bao lâu. Ghi nhật ký những khoảnh khắc bạn chán nản và xem bạn có thể phá kỷ lục của mình hay không. Hãy thi đua cùng với bạn bè của bạn xem ai chán nản lâu hơn, rồi sau đó trao phần thưởng cho người chán nản nhất. Bất kể bạn đối mặt với điều gì, đừng bỏ chạy. Việc đối mặt với lũ tiểu quỷ này – những trạng thái tiêu cực của Tâm – sẽ hiệu quả hơn bạn tưởng tượng nhiều. Bạn đối mặt với chúng, chúng sẽ mờ dần và biến mất. Tôi thường nói rằng nếu bạn thấy ma, hãy đối mặt, chạm vào mũi con ma đó và nói: "Ú òa". Con ma sẽ chạy cả dặm, nó sợ bạn còn hơn bạn sợ nó nữa.

Khi bạn đối mặt với quỷ sứ trong Tâm, chúng biến mất, bạn vượt qua trạng thái tiêu cực nào đó và bạn hiểu nó. Bạn đang dần trở nên khôn ngoan, và Tuệ đó sẽ giúp bạn trong lần hành thiền sắp tới. Bạn biết chính xác điều gì đang diễn ra, Tâm vận động thế nào, và làm cách nào vượt qua những thói quen xấu của Tâm – những tiếng vọng từ quá khứ.

Thay sức mạnh ý chí bằng Tuệ

Thật khó động viên và truyền cảm hứng cho mọi người mà không làm cho họ bực mình. Bạn muốn mô tả hoa thơm quả ngọt của việc tập thiền – những tầng trải nghiệm uyên thâm như Tuệ *nibbidā*, Định *jhāna*, và chứng đắc đạo quả Niết Bàn – nhằm để truyền cho mọi người nguồn cảm hứng nhất định. Giống như hướng dẫn viên du lịch đang thuyết

phục bạn về chuyến du hành đến khách sạn Định *jhāna* nằm trong "khu resort thần tiên" mang tên Tuệ *nibbidā*. Tuy nhiên, người ta hay nhìn những thứ ấy và lấy đó làm mục tiêu để vươn tới. Họ cảm thấy nhiệm vụ không hoàn thành, đâm ra họ phát giận thay vì hứng thú. Vì lý do này, quan trọng là không chỉ mô tả mục tiêu và những trải nghiệm huy hoàng bạn mong chờ, mà còn cả những chướng ngại trên hành trình đi đến đó.

Vì vậy, khi bực bội, chán nản hay khi cơn giận nổi lên, đừng đấu tranh chống lại chúng, hãy cứ ở lại với bất kể cái gì, sau đó nhìn sự việc đang diễn ra. Bạn giận dữ hay chán nản, tức là bạn đang ở trong đống phân. Khi bạn học cách bước ra khỏi đống phân, bạn đang trải nghiệm thái độ buông xả thật sự. Khi bạn thấy những chướng ngại từ xa, bạn hiểu tại sao tôi gọi chúng là "đống phân". Bạn không thể mong chờ mỗi ngày hành thiền mỗi thăng hoa, nhưng bạn có thể tạo ra Nhân cho hành thiền sâu vào ngày mai: cứ nhìn thôi, đừng tham gia. Bạn biết hôm nay là một ngày khó khăn, đó là do bạn cho phép nó thế. Hãy để năng lượng chảy vào sự hiểu biết, vào ý thức. Hãy tránh xa kẻ kiểm soát, kẻ tranh cãi, hay Tâm phản ứng.

Bạn càng cho phép ý thức thụ động phát triển, và cứ nhẫn nhịn mà không phản ứng lại, thì càng nhiều năng lượng chảy vào chánh niệm. Hãy lùi lại, đừng nắm giữ cái gì, và đừng cố đẩy nó đi. Cho phép mọi thứ đúng thật là chúng, giống như bạn đang nhìn đám mây trên trời. Theo cách này, bạn đang đào kênh cho năng lượng chảy vào chánh niệm, vào hiểu biết, giác ngộ, để rồi mọi trạng thái tiêu cực của Tâm sẽ biến mất. Tâm trở nên tràn trề năng lượng, và việc hành thiền sẽ dễ dàng hơn. Càng phản ứng tiêu cực với chính mình hay với người khác, bạn càng rơi vào hỗn loạn. Giống như bạn bước vào vùng cát lún, càng la hét hoảng loạn, bạn càng lún sâu hơn. Tương tự, nếu bạn hoảng hốt và đấu tranh trong giờ khắc khó khăn của việc hành thiền, bạn càng chìm sâu vào cát lún của những trạng thái tiêu cực. Vì vậy, hãy cho phép mọi thứ là chính chúng, hãy kiên nhẫn và tận dụng trải nghiệm đó làm cơ hội cho bạn rèn luyện Tuệ. Khi Tuệ bắt đầu lên tiếng, vấn đề sẽ biến mất.

Khi bạn bắt đầu sử dụng sức mạnh của Tuệ hơn là ý chí, bạn không chỉ tống khứ những vấn đề khó khăn và những trạng thái tiêu cực của

Tâm, mà bạn còn được tiếp thêm năng lượng và bạn biết cách nhập thiền tới những tầng sâu hơn. Bạn biết khoảnh khắc hiện tại là gì, và bạn biết rằng lý do Tâm đi lang thang là vì bới lông tìm vết, là vì lời nói "Khoảnh khắc hiện tại chưa đủ tốt, tôi muốn cho nó tốt hơn". Nếu bạn mong chờ mình sẽ hành thiền tốt như đã làm được trong quá khứ, tức là bạn đã thổi bay kết quả đi mất. Khi bạn thấy vậy, bạn sẽ dễ dàng để mặc mọi thứ hơn.

Đích hành thiền không phải là đạt tới Tuệ *nibbidā* hay Định *jhāna*, mà là tạo Nhân cho Tuệ *nibbidā* hay Định *jhāna* tự chúng nổi lên, cũng như tạo Nhân cho các tầng chứng ngộ tiếp theo. Toàn bộ nỗ lực tập trung của chúng ta là nhằm tạo Nhân cho những pháp này, rồi từ đó vun tạo sức mạnh cho Tuệ. Nhân cho những pháp này là buông xả, nhân từ và bao dung – kết lại đó là chánh tư duy *(sammāsaṅkappa)*. Bạn đặt toàn bộ năng lượng, thân thể và Tâm của bạn vào đúng khoảnh khắc này. Bạn buông xả và từ bỏ, không mong nhận lại cái gì. Luôn luôn nhớ là không đi tìm sự tưởng thưởng trong hành thiền. Nếu cố tìm cái gì đó từ hành thiền, bạn sẽ nhận lại sầu não. Bạn hành thiền để buông xả chứ không phải để mong chờ cái gì hết.

Buông xả *(paṭinissagga)* có nghĩa là cho đi mà không mong chờ được đền đáp. Chúng ta không hành thiền để nhận huy hiệu hay để được giải. Bạn không cố đạt được cái gì đó để có thể đi khoe với bạn bè: "Tôi đã tham gia hành thiền cùng với Ajahn Brahm và tôi đã đạt tới điều này, điều kia". Chúng ta buông bỏ những chướng ngại cản trở chúng ta – thế mới là hành thiền để được tự do.

Bằng lòng với khoảnh khắc hiện tại

Cách đây vài năm tôi ở Nhật Bản, chủ nhà thu xếp cho tôi ở trong một khách sạn năm sao. Họ quên mất rằng họ nên cho thầy tu Phật giáo Nguyên thủy ăn trước buổi trưa. Lúc chúng tôi bước vào một nhà hàng cao cấp, sang trọng thì đã quá ngọ. Tôi từ chối ăn, điều đó có nghĩa là tôi sẽ không ăn gì suốt ngày hôm đó. Tôi mệt và muốn yên tĩnh hành thiền, nhưng khách sạn đó rất ồn ào. Cuối cùng, tôi ngồi trong căn phòng mà người ta phải chi cả gia tài mới được ở và nghĩ: "Mình là một tên tù". Tôi đã bị cầm tù trong khách sạn năm sao bởi vì tôi không

muốn ở nơi đó. Chẳng bao lâu sau tôi nhận ra mình đang làm gì, liền dừng ngay trạng thái ngu ngốc đó lại. Nhưng điểm chính tôi muốn đề cập là: Bạn có thể ở tù trong khách sạn năm sao hoặc trên một bãi biển rực nắng; cho dù bạn ở đâu, bạn không muốn ở đó thì nơi đấy giống như nhà tù.

Bởi vậy, trong khi hành thiền, bạn hãy tự hỏi: "Tôi có muốn ở đây vào khoảnh khắc này không? Hay tôi muốn ở nơi khác?". Nếu bạn muốn ở nơi nào khác, bạn sẽ không bao giờ an tịnh hoặc nhập thiền sâu. Nhưng nếu bạn ngăn mình lại thì Tuệ sẽ bảo rằng: "Ồ, thế này đủ tốt rồi. Tôi muốn ở đây vào khoảnh khắc này, với cái cẳng đau, lỗ mũi ngứa, trong căn phòng ồn ào, cùng với Tâm ngu ngốc của tôi. Tôi chỉ muốn ở đây thôi". Khi bạn muốn ở đúng cái nơi bạn tình cờ ở, bạn tự do.

Tôi biết một nhà sư bị đưa vào ngục tù ở Thái Lan cách đây nhiều năm. Ông vô tội. Ông bị tống vào tù khi ông có ý định trở thành *Sangharaja*, chức bậc trưởng lão cấp cao ở Thái Lan bởi vì một số nhà sư khác cũng muốn vị trí đó nên họ đã buộc tội ông là một đảng viên chính trị. Ông ngồi tù hai năm. Trong suốt thời gian đó ông viết hồi ký. Ông yêu thích thời gian ở tù. Ông không phải thuyết giảng, cũng không phải chuyện trò với ai sau bữa ăn. Ông dùng thực phẩm đơn giản, sạch và ở trong xà lim nhỏ. Với ông, thật tuyệt vời khi có quá nhiều tự do đến vậy. Nếu bạn *muốn* ở trong ngục tù, nghĩa là bạn đang tự do.

Đó là những gì Tuệ thâm sâu, hùng mạnh dạy tôi. Tôi nhận ra rằng tôi làm gì hay tôi ở đâu không quan trọng. Cho dù tôi ở trên máy bay, đang trả lời những câu hỏi ngớ ngẩn, hoặc đang ở trong thành phố đông đúc, nếu tôi muốn ở đó, thì Tâm của tôi trở nên an định. Có những lúc tôi tự hỏi: "Tại sao mình phải làm việc này? Thật là ngớ ngẩn!". Khi tôi hỏi thế, dĩ nhiên là tôi sẽ sầu khổ. Thay vào đó, nếu tôi nói: "Không. Tôi muốn ở đây", thì từ đó dâng lên cảm giác an tịnh và tự do. Vì vậy, khi bạn ngồi trong phòng và Tâm không yên, đừng như thế mà gây nên vấn đề, cứ việc nói: "Tôi muốn ở đây", sau đó sẽ xuất hiện Tâm định.

Khi bạn muốn ở ngay tại đây, ngay bây giờ, bạn đang nuôi dưỡng tự do. Bạn đang tu rèn Chân lý Cao thượng thứ ba – bạn ngừng tham –

bạn ngừng khao khát và ngừng làm "người hành động". Đó là chiến lược vô cùng hiệu nghiệm. Cho dù bạn ở đâu và đang làm gì, hãy tự hỏi: "Tôi muốn ở đây hay tôi muốn ở nơi nào khác?". Mỗi lần câu trả lời là bạn muốn ở nơi khác, bạn đang tạo ra đau khổ. Đó là Chân lý Cao thượng thứ hai của Phật Pháp. Mỗi lần bạn nghĩ: "Tôi hạnh phúc ở nơi đây", bạn đang cắt đứt một vài trong những mấu gai góc nhất của sầu khổ. Bạn đang thuận theo lời răn dạy của Đức Phật và Chân lý Cao thượng thứ ba.

Khi bạn hài lòng với khoảnh khắc này, thật tuyệt vời với những gì mà việc ở đây và bây giờ có thể dạy bạn. Kinh nghiệm của tôi là cứ ngồi xuống và muốn ở đây, thế là Định Tướng *nimitta* – người bạn cũ xinh đẹp – đến liền với bạn, đơn giản là do Tâm định. Bạn hiểu rằng sự an định đồng nghĩa với Tâm không bị xáo trộn, đồng nghĩa với việc không muốn bất kỳ cái gì và không cố ở nơi khác. Vậy mà nhiều người vẫn hay nghĩ: "Ta sẽ đến tầng đó; ta sẽ thực hiện pháp này và ta sẽ vận dụng pháp kia, rồi thể nào Tâm định cũng theo sau". Nhưng thực tế Tâm định không bao giờ theo sau những ý định đó. Bạn chỉ có thể rèn giũa Tâm định ngay bây giờ, và cách duy nhất là cho phép khoảnh khắc này hiện hữu. Cho dù khoảnh khắc này có thế nào, bạn nên nói: "Thế này đủ tốt rồi; tôi muốn ở đây vào khoảnh khắc này, ngay bây giờ".

Như vậy, bạn có thể hoàn toàn tự do trong xà lim, hoặc là bạn đang ở tù ngay trong khách sạn năm sao. Rất tuyệt khi biết rằng cho dù ở nơi nào, với Tâm ở bất kỳ trạng thái nào, bạn luôn tự do. Hãy hiểu điều đó, rồi bạn sẽ hiểu Tuệ có thể giải phóng bạn tới tự do như thế nào. Đây là trạng thái không còn dính mắc *(anālaya)*, thuộc Chân lý Cao thượng thứ ba, không có nơi cho bất kỳ thứ gì bám vào. Đây là ý nghĩa thật sự của buông xả, một tầng giác ngộ.

Thoát khỏi quá khứ

Chúng ta đã trở thành tù binh của quá khứ như thế nào? Bạn có thể hỏi ai đó: "Anh đang cảm thấy thế nào?" và nhận được câu trả lời là: "Tôi đang cảm thấy kinh khủng", thì điều đó có nghĩa là gì? Thường thì có nghĩa là họ *đã trải qua* một ngày kinh khủng và họ đang đưa quá khứ vào hiện tại. Làm ơn đừng như thế. Đừng cho phép cái gì dây dưa nán

lại, cho dù nó chỉ mới vừa xảy ra một giây trước, một phút trước, vài phút hay vài giờ trước. Nếu bạn có được cuộc hành thiền đẹp, cũng đừng cho phép nó bám trụ. Nếu bạn nghĩ: "Ôi, cuối cùng tôi đã thiền được; bây giờ tôi thực sự thiền sâu rồi", bạn chỉ gieo Nhân thất bại trong tương lai. Phần việc của bạn là tự do, không phải mang xách lòng vòng cái gọi là "đạt được" hay "thất bại" của quá khứ. Trong Phật Pháp, với tư cách là người hành thiền, bạn không cần phải tự định nghĩa bản thân bằng thành công hay thất bại; mà chỉ theo tiêu chí là bạn hoàn toàn tự do. Hiểu biết điều đó chẳng tốt sao?

Hãy rèn luyện khả năng tuyệt vời là buông bỏ tất cả mọi thứ – không dính mắc. Khi bạn không bám vào cái gì, cái "tôi" mờ dần đi và biến mất. Bạn nghĩ gì về chính mình? Bạn nghĩ mình là ai? Bạn có những phẩm chất nào? Bạn đã thực hiện hành thiền được tới đâu tính cho đến hiện tại? Những câu hỏi kiểu này không có tí hiệu lực nào; chúng phán xét dựa trên kết luận về "tôi" và "của tôi". Khi chúng ta tin vào những phán xét kiểu như thế và coi trọng chúng, chúng chỉ sinh ra sầu não. Bạn đã thiền xa tới tầng mức đó bao nhiêu lần rồi. Đừng tự phát cho bản thân một tấm bảng báo cáo rồi tin vào đó. Hãy cứ tự do đi.

Tự do tức là đừng coi trọng quá khứ. Rốt cuộc thì quá khứ là gì? Nó chỉ là những ký ức của bạn, và ký ức chỉ là một cách nhìn vào quá khứ – bạn không biết đích xác cái gì đã xảy ra. Nếu tâm trạng bạn đang vui và bạn nhìn vào quá khứ, bạn nhớ lại tất cả những điều tốt đẹp; còn nếu bạn đang gặp lúc tâm trạng buồn rầu, bạn chỉ nhớ những thứ trục trặc, mắc mứu. Khi bạn nhìn vào quá khứ, cảm nhận luôn luôn có chọn lọc – đó là lẽ tự nhiên – và bạn chỉ gắp những thứ tương ứng với tâm trạng hiện tại của bạn. Một người nọ lần đầu đến am tu của Đức Phật để được phong bậc, anh ta nghĩ: "Nơi này thật tươi đẹp. Sao mọi người không đến sống ở đây?". Khi có thêm những người khác đến quy y, anh ta nghĩ: "Thế quái nào mà người ta lại quy y được? Một nơi tươi đẹp như thế này cơ mà. Bọn họ điên hết cả rồi, điên hết chỗ nói". Rồi đến ngày anh ta quy y, anh ta nghĩ: "Sao người ta có thể sống được ở nơi xó xỉnh này chứ? Thật đáng tởm. Một tu viện gớm ghiếc, toàn bọn người bị tẩy não. Bọn họ không thấy điều đó hay sao?". Anh ta đang nhìn vào quá khứ bằng tâm trạng hiện tại, trong trường hợp này là những ký ức tích

lũy của anh ta về tu viện. Bạn có thể không tin điều đó, mà khi bạn không tin cái gì thì bạn sẽ không coi trọng nó.

Thực tế là những gì bạn không coi trọng thì không đáng để "coi trọng" – cứ buông bỏ nó đi và bạn tự do. Hãy sử dụng Tuệ của bạn, sự hiểu biết của bạn về bản chất của quá khứ, để tự do hoàn toàn, tự do tuyệt đối. Khi đó, tất cả chúng ta đều ở mức không bị ràng buộc, tuyệt hảo. Không có thiền sinh vĩ đại hay thiền sinh dốt. Ở khoảnh khắc hiện tại của hành thiền, tôi không khác với bất kỳ ai. Thật tuyệt vời khi tự do và không có danh tiếng – không có gì để sống vì nó, lo lắng vì nó, hay cảm thấy tội lỗi vì nó, cũng chẳng có gì để phải sửa chữa. Bạn hoàn toàn tự do và trống rỗng. Nếu bạn suy nghĩ và luyện tập theo hướng này, không mang theo gánh nặng, cứ an hòa, thì việc hành thiền sẽ dễ dàng.

Đôi khi chính người ta tạo dựng nên thất bại. Bởi vì họ nghĩ họ đã thất bại trong quá khứ, cho nên họ trở thành người có định mệnh phải thất bại. Tôi nhớ một thí nghiệm vào những ngày tôi còn làm giáo viên trường phổ thông. Bọn trẻ tại đây có trí thông minh như nhau và tôi chia chúng làm hai lớp – lớp A và lớp B. Bọn trẻ lớp A nghĩ chúng được xếp vào lớp này là vì chúng cực kỳ thông minh, bởi vì người ta bảo chúng thi toàn được điểm cao. Bọn trẻ lớp B nghĩ chúng là một lũ ngu dốt, bởi vì người ta bảo chúng làm bài thi toàn điểm kém. Về cơ bản, tất cả bọn trẻ đều có cùng trình độ học vấn. Kết quả thi cử của lớp A tăng lên trong khi kết quả thi của lớp B thấp xuống. Hãy cẩn thận với đòn tâm lý kiểu như thế. Một khi bạn bắt đầu nghĩ mình là kẻ thất bại, hoặc nghĩ mình không thể hành thiền, đó chính là lý do tại sao bạn không hành thiền được. Hãy bỏ tất cả đi. Hãy dẹp hết. Tự do thoát khỏi quá khứ bằng cách tự nhắc nhở bản thân rằng khoảnh khắc hiện tại này là tất cả những gì mình có. Hãy hạnh phúc ngay tại đây, cho dù bạn đang trải qua điều gì.

Khi luyện tập thiền theo cách này, bạn khám phá ra rằng ngay cả kinh nghiệm đau thương nhất đều là kết quả từ thái độ của bạn và cách bạn nhìn nhận. Đức Phật dạy: "Chúng sinh nên biết về bể khổ thật rõ ràng". Khi bạn biết rõ khoảnh khắc hiện tại, bạn có thể nói: "*Mā*ra, ta biết ngươi", và cơn đau của bạn biến mất. Thật khó mà thay đổi một con người, một hoàn cảnh hay một nơi chốn, nhưng bạn đâu cần phải làm thế. Cái mà bạn có thể thay đổi là cách bạn nhìn mọi thứ. Bạn chỉ

cần một nhân sinh quan mới, một khoảnh khắc của Tuệ, rồi bạn sẽ thấy tất cả khác đi. Sầu não mờ dần và biến mất, việc hành thiền trở nên dễ dàng.

Khi việc hành thiền của tôi chẳng đi đến đâu, thỉnh thoảng tôi tự hỏi: "Điều gì đang diễn ra?". Tự khắc nó giải quyết mọi thứ thật rốt ráo bởi vì ngay khi Tuệ nhận ra vấn đề, nó liền phá vỡ những vật cản. Khoảnh khắc kế tiếp thật sự an bình và bạn thoát ly – bạn nhập thiền sâu. Đây là năng lực của Tuệ. Nếu Tuệ thật sự chứng giác, nếu nó thật sự sáng suốt, nó sẽ thúc đẩy sinh ra trạng thái an ổn đúng nghĩa, *upasama*. Vấn đề đã được nhìn thấy, và bạn nói: "Māra, ta biết ngươi". Ma Vương không chỉ teo nhỏ đi mà còn biến mất luôn.

Vận dụng một trăm phần trăm sức lực

Trên đây là một số pháp chúng ta áp dụng để nhập thiền sâu mà bất cứ ai cũng có thể thực hiện. Cố gắng sử dụng Tuệ khi bạn ở vào thời khắc khủng khiếp, hoặc khi bạn không thể nhập thiền sâu, rồi bạn sẽ ngạc nhiên cho mà xem. Hãy an vui khi ở đây, hãy nhạy bén để thực hành thiền một cách đúng đắn – đừng xáo trộn vì xung quanh. Cứ nói: "Tôi sẽ thực hiện chuyến đi này; tôi sẽ hạnh phúc khi ở đây". Dùng một trăm phần trăm sức lực vào việc buông bỏ quá khứ, đừng cố đạt được cái gì, đừng kỳ vọng cái gì. Cứ cho phép mọi thứ biến mất.

Cứ vận dụng một trăm phần trăm sức lực đi, rồi bạn sẽ thấy nó có tác dụng. Không chỉ là bạn biến mất mau vào hành thiền an lành, mà bạn còn mài giũa thêm Tuệ. Không phải là Tuệ của Đức Phật nữa, không phải Tuệ của Ajahn Chah nữa, không phải Tuệ của tôi – mà nó là Tuệ của bạn. Bạn đã nỗ lực, và bạn thực hiện được. Nó có hiệu quả. Tâm trở nên sáng suốt, bén nhạy và thông thái, nó đang nhận ra cách thức đi đến tự do.

Đức Phật dạy rằng bạn nên biết đến sự ban thưởng cũng như sự nguy hiểm của ngũ uẩn và các giác quan, bạn nên học cách giải thoát (SN 22:26–28; SN 35:13–18). Điều quan trọng nhất là lối thoát. Bạn không thoát bằng cách sử dụng sức mạnh ý chí, bằng cách trở thành một thiền giả có thể ngồi trên nỗi đau của Thân và ép Tâm vượt qua mọi thứ. Con đường đi từ ngây thơ và vọng tưởng đến Tuệ *nibbidā* chính

là Tuệ. Tuệ dẫn tới yên bình và Tâm định; Tâm định củng cố cho Tuệ. Dần dần, từng chút một, bạn sẽ chánh niệm, an ổn và phúc lành. Càng chánh niệm, bạn càng nhập thiền sâu. Con đường hành thiền tràn ngập niềm vui và niềm hạnh phúc. Hãy nhớ là bạn thiền được, miễn là bạn biết vận dụng sức mạnh của Tuệ. Nếu bạn muốn hạnh phúc, yên bình, an ổn và tự do, hãy dùng Tuệ. Nó ẩn chứa nhiều quyền lực đến không ngờ.

6

Tâm định và Tuệ

Bạn có thể thấu đạt Pháp *Dhamma* bằng cách đọc sách hay nghiên cứu các điển kinh do Đức Thế Tôn thuyết giảng. Điều đó rất quan trọng, tuy nhiên nó chỉ cung cấp cho bạn kiến thức tổng quát bề mặt. Điều bạn thật sự cần là phải chứng ngộ Tâm của mình vận động như thế nào. Bạn cần hiểu thông qua trải nghiệm thực tế, xem những trạng thái tiêu cực (như chán nản, tức giận, bất an), cũng như những phẩm chất tốt (như Tâm định) xuất phát từ đâu. Khi bạn nghiệm chứng quy trình này, bạn đang thực hành thiền sâu tới tầng Tuệ. Nhưng để tới được đó, bạn cần phải nuôi dưỡng những trạng thái Tâm tĩnh tại và an hòa. Càng an tịnh và Tâm định, bạn càng hiểu rõ thực chất của quy trình.

Thông hiểu luật Nhân - Quả

Một ví von sinh động dành cho những người chưa trải nghiệm nhập thiền sâu là chuyện một thanh niên đem rã máy chiếc đồng hồ ra để xem nó hoạt động thế nào. Khi anh ta tháo rời các bộ phận ra và tìm hiểu cặn kẽ, thế là anh ta hiểu tường tận cách thức nó hoạt động. Vì vậy, nếu bạn đang gặp vấn đề với việc hành thiền, hãy đi từng chút một, đừng lo lắng bởi vì nó cho bạn cơ hội tìm hiểu xem bạn đã hành thiền như thế nào. Một khi hiểu được điều này, tức là bạn hiểu được luật Nhân - Quả của Thân và Tâm con người.

Nhưng hãy nhớ, bạn cần an ổn và Tâm định để đạt tới sự hiểu biết thật sự. Lại một hình ảnh ví von nữa, nếu bạn được sinh ra trong nước và bạn sống cả cuộc đời hoàn toàn dưới nước thì rất có thể bạn không biết nước như thế nào. Chỉ khi nòng nọc trở thành con cóc và ra khỏi nước thì nó mới hiểu nước là cái gì. Tương tự, chỉ khi sự vật bắt đầu biến mất trong trạng thái thiền sâu, bạn mới có thể hiểu chúng là gì. Đó

là sự an định của Tâm, là sự biến mất tất yếu của sự vật, từ đó dẫn tới Tuệ minh sát thâm diệu. Thật vậy, một trong những khái niệm đồng nghĩa với Niết Bàn là sự chấm dứt – làm lắng dịu tất cả các hành *saṅkhāra*, chấm dứt tất cả các hiện tượng căn bản của kiếp sống bởi vì tất cả các hành *saṅkhāra* đều vô thường, tất cả các hành saṅkhāra đều khổ đau.

Sabbasaṅkhārasamatha – làm lắng dịu tất cả *saṅkhāra* – là một khái niệm tuyệt vời cho bạn tập trung vào. Đó là định nghĩa về Niết Bàn: an ổn, thanh tịnh, an lành và làm lắng dịu tất cả các hành *saṅkhāra*. Trong trường hợp này, thuật ngữ *saṅkhāra* hàm ý những tác động sinh ra bởi hành động của thân thể, lời nói và Tâm của bạn, tức là những gì bạn trải qua đều là kết quả của Nghiệp trong quá khứ. Nhưng *saṅkhāra* cũng có thể ám chỉ toàn bộ quy trình gieo Nhân để tạo ra Nghiệp, nói cách khác đó là hành động cố ý của thân thể, lời nói và Tâm. Vì vậy, *saṅkhāra* vừa mang nghĩa chủ động vừa mang nghĩa bị động.

Một khi bạn hiểu rằng tình huống hiện tại được sinh ra bởi những Nhân, thì bạn có thể tác động lên hệ thống Nhân - Quả bằng tâm thế hướng đến an tịnh, giải thoát, tự do và giác ngộ. Để lắng dịu các hành *saṅkhāra* thụ động, bạn phải lắng dịu các hành *saṅkhāra* chủ động, bởi vì các hành *saṅkhāra* thụ động được sinh ra từ quy trình đó. Điều này tức là làm lắng dịu ý chí – toàn bộ quy trình thực hiện và kiểm soát – sử dụng Tuệ để giữ yên khoảnh khắc hiện tại này và an hòa với nó. Bạn mở cánh cửa trái tim mình cho khoảnh khắc này, cho dù nó là gì – bạn bằng lòng, không đòi hỏi, thỏa mãn và hạnh phúc khi ở đây. Điều đó không khó thực hiện nếu bạn nhìn nhận một cách hữu lý: Kiểu gì khoảnh khắc hiện tại cũng là tại đây; bạn không thể thay đổi nó, thật sự bạn chỉ có thể chấp nhận nó.

Lắng dịu ý chí và giảm ý thức về cái "tôi"

Khi bạn chống lại khoảnh khắc hiện tại, bạn đang làm điều sai trái – bạn đang kích thích ý chí và tiếp sức cho nó mạnh hơn. Ý chí mạnh hơn tức là bản ngã mạnh hơn. Nhưng khi ý chí yếu đi, tức là bản ngã giảm xuống, và khi ý chí bị xóa bỏ thì bản ngã được trấn áp. Sự biến mất của ý thức về cái "tôi" là điều mà chúng tôi gọi là *anattā* (vô ngã). Ý

thức về cái "tôi" vừa là cái bạn nghĩ mình là ai trong mối quan hệ với người khác (bản ngã ngoại diện) và quan trọng hơn, vừa là cốt tinh của bản ngã, tức là bạn thật sự nghĩ mình là cái gì bên trong. Rốt cuộc, mọi cái móc bạn có thể treo chiếc mũ mang tên "tôi" hoàn toàn bị lấy đi. Chính vì vậy mà Đức Phật truyền rằng chỉ có rất ít người hiểu được *sabbasaṅkhārasamatha*, cho nên nó thật đáng sợ với hầu hết mọi người (MN 26:19).

Để thấy ý thức về cái "tôi" biến mất là cả một cuộc đấu tranh gian khổ trong những năm đầu của đời sống tu hành. Mọi thứ hoàn toàn trái ngược với thế giới, nơi mà hầu hết mọi người đều ráo riết đi tìm nhân dạng độc đáo, rõ ràng về tên, tuổi, ngày sinh, quá khứ, học bạ, địa vị, giới tính và các kỹ năng. Con người ta phải làm việc cật lực để làm vui lòng người khác, và để tạo dựng cái "tôi" được thế giới chấp nhận – bạn bè chấp nhận; đồng nghiệp chấp nhận; cha mẹ, thầy cô chấp nhận. Bạn có ý niệm rõ rệt về mình là ai. Bạn đã có ý thức vững chắc về cái tôi của mình. Thế mà giờ đây bạn được bảo là hãy vứt bỏ tất cả những điều đó đi. Nghe cứ như là bấy lâu nay bạn đã phí phạm thời gian. Thật vậy, nhìn lại quãng thời gian tôi còn học ở Đại học Cambridge, bây giờ tôi biết rằng mình đã phung phí thời gian, cố trở thành ai đó bằng cách học miệt mài để thi đậu tất cả các môn. Có lẽ bạn từng trải qua thời kỳ như thế, và bởi vì bây giờ bạn đang cố biến mất thì bạn phải đối mặt với cái Nghiệp đó.

Hãy nhớ rằng bạn không thể biến mất bằng cách nói: "Tôi sẽ không ở đây nữa; đây sẽ là kiếp sống cuối cùng của tôi", bởi vì ý chí là thứ điểm trang cho bản ngã. Giống như ý chí, khao khát không tồn tại là một hành *saṅkhāra*, mà tất cả các hành *saṅkhāra* đều tạo ra thêm nhiều sự vật hiện tượng trong tương lai. Bạn sẽ không bao giờ có thể chấm dứt sự tái sinh theo cách này. Cách duy nhất để diệt sinh mà bạn có thể làm là bước đi trên con đường hành thiền. Bằng cách luyện tập dấn sâu vào nhập thiền, từng bậc một, ý thức về bản ngã bắt đầu biến mất.

Hành thiền là nền tảng giáo lý dẫn tới con đường chứng ngộ của Phật Pháp. Theo đó, tất cả các nấc, như *sīla* (Giới) và thậm chí cả Tuệ, đều được xem là yếu tố hỗ trợ(8). Giáo huấn *samādhi* (Định) là trung tâm, bởi vì khi bạn học cách bình thản, tức là bạn đang học cách nhòa tan dần đi và biến mất. Dĩ nhiên, ban đầu sẽ rất khó tan đi, bạn muốn

"hiện hữu" bởi vì đó là mục đích duy nhất của bạn trong vô số kiếp sống. Chính vì thế mà đời sống trong tu viện được dựng lên cho bạn biến mất; nó giúp bạn trôi về hướng biến tan. Bạn là nhà tu giữ một cấp bậc nào đó trong hệ thống Tăng Già, hoặc kết cục chỉ là một nhà tu tập sự. Tất cả đều mặc cùng một loại áo cà sa, tất cả đều trông giống như nhau. Ngay cả những chúng sinh hay lui tới tu viện cũng không biết tên bạn. Vậy bạn có biết tên bạn? Tên bạn là ngũ uẩn? Hay tên bạn là vô thường, sầu não và vô ngã. Chuyển động hướng về biến mất là chuyển động đúng hướng. Khi bạn hành thiền, bạn thấy chỉ cần biến mất một chút xíu thôi, bạn đã trở nên an lạc hơn, tự do hơn và hạnh phúc hơn. Đó là những củ cà rốt (món quà) đưa bạn đi sâu hơn về phía làm lắng dịu tất cả các hành *saṅkhāra*. Thậm chí chỉ cần làm lắng dịu chúng một chút thôi, bạn cũng cảm nhận được mình đang đi đúng đường.

Lắng dịu và làm biến mất các hiện tượng

Mới đây tôi được hỏi về ý nghĩa của *saddhā* (Tâm tịnh tín). Vậy, chúng ta hàm ý gì khi định nghĩa *saddhā* như thế này: niềm tin vào đoạn kết của tất cả các hành *saṅkhāra*; niềm tin vào sự chấm dứt; niềm tin vào Niết Bàn. Thuật ngữ *saddhā* không hàm ý nhiều đến niềm tin vào Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng) mà đặt niềm tin vào những thứ Tam Bảo chỉ dẫn tới. Niềm tin thật sự là niềm tin vào sự chấm dứt; niềm tin vào sự tuyệt diệt của bể khổ; và niềm tin rằng những điều này có thể thực hiện. Nếu bạn có niềm tin vào khả năng làm lắng dịu tất cả các hành *saṅkhāra*, thì khả năng đó là thật. Làm sao bạn ngộ được niềm tin ấy? Nó sẽ nổi lên khi bạn làm lắng dịu từng chút hành *saṅkhāra*, khi bạn đi vào nhập thiền sâu và an tịnh. Cuối cùng, các hành *saṅkhāra* an trụ vào điểm mà chúng tự nhiên không còn ở đó nữa. Khi bạn hoàn toàn làm lắng dịu cái gì đó, tức là bạn làm lắng dịu nó hoàn hảo đến nỗi nó biến mất.

Thân thể tôi là một ví dụ. Tôi đang già đi, thỉnh thoảng khi tọa thiền, mình mẩy tôi đau nhức, mũi tôi ngứa ngáy. Nhưng khi tôi cứ ngồi đó, những cảm giác kia bắt đầu biến mất. Hồi sau, toàn bộ thân thể tôi cũng biến mất, đó là sự nhẹ nhõm vô cùng. Cách đây nhiều năm, có một thiền sinh tham gia khóa tu thiền của tôi, tay của cô ấy biến mất – cô không thể cảm nhận được tay mình! Vậy là rất tốt! Một chút hành

saṅkhāra đang được làm lắng dịu. Cô ấy đã dẹp bỏ được nỗi sợ hãi, cú sốc, và khi được hỏi cô cảm thấy trải nghiệm đó như thế nào thì cô bộc bạch rằng nó thật là an lạc và tự do.

Khi những trạng thái hạnh phúc và an ổn như thế hiện ra, bạn thấm nhuần đức tin vào con đường làm lắng dịu và buông bỏ các hiện tượng. Khi bạn dấn theo con đường đó, bạn học được cách làm lắng dịu thêm nhiều hành *saṅkhāra* nữa. Tại sao phần này hay phần kia của thân thể biến mất? Nó biến mất bởi vì bạn không can thiệp vào nó, hoặc không cố thay đổi, kiểm soát nó, hay cố làm cho nó trở nên thoải mái; đơn giản là bạn phớt lờ nó hoàn toàn, buông bỏ nó rồi thoát ly nó luôn. Giống như cố cầm ly nước sao cho không sóng sánh. Cho dù bạn cố gắng thế nào chăng nữa, nước cũng không bao giờ tĩnh hoàn toàn. Chỉ khi bạn đặt ly nước xuống, khi bạn buông nó khỏi ý chí, thì nước mới đứng yên. Trong hành thiền, khi sự vật trở nên an tĩnh, chúng biến mất. Bạn hiểu rằng khi bạn lắng dịu phần chủ động của các hành *saṅkhāra* – phần thực hiện, ý chí, chọn lựa, cấu tạo – thì kết quả là những hành *saṅkhāra* thụ động sẽ biến mất. Toàn bộ con đường trở thành nghệ thuật biến mất từ từ.

Lắng dịu thời gian

Thời gian là tên đồ tể tàn bạo nhất của loài người. Còn bao nhiêu ngày nữa thì khóa tu thiền kết thúc? Cữ thiền này dài hơn bao lâu? Tôi có thể đi toa-lét vào lúc nào? Chừng nào tôi đi ngủ được? Tôi ngủ bao nhiêu tiếng một đêm? Chừng nào tới bữa sáng? Mấy tiếng nữa thì đến bữa trà? Tất cả những lo lắng về thời gian này tra tấn con người. Bạn cần phải làm lắng dịu thời gian.

Chính ý chí hoặc khát khao (tham) tạo ra tương lai; chính tà ý (sân) tạo ra quá khứ. Khi bạn buông bỏ ý chí, thời gian bắt đầu biến mất, và đó là một trải nghiệm đẹp. Bạn chứng ngộ trạng thái phi thời gian: bạn thực tập thiền, nhưng bạn không biết là trong bao lâu. Bạn hoàn toàn tỉnh thức, nhưng thời gian chẳng có nghĩa lý gì đối với bạn nữa. Cho dù bạn ngồi suốt hai tiếng, ba tiếng, thậm chí chỉ là năm phút, tất cả đều giống như nhau. Duy chỉ có một khoảnh khắc, đó là khoảnh khắc này. Tất cả là hiện tại. Bởi vì bạn đã làm lắng dịu các hành *saṅkhāra* chủ

động – công việc của ý chí – nên bạn cũng làm lắng dịu luôn thời gian. Khi thời gian được làm lắng dịu, bạn có thể hành thiền hai, ba tiếng đồng hồ mà không thành vấn đề. Điều này thậm chí có thể xảy ra ngay cả khi hành thiền không sâu. Làm lắng dịu thời gian là một pháp thâm hậu, có kèm theo sự tưởng thưởng: tự do, hạnh phúc và an lạc.

Làm lắng dịu dòng suy nghĩ

Trước khi lắng dịu thời gian, bạn cần làm lắng dịu dòng suy nghĩ và Tâm lang thang. Để làm điều này, bạn cần một ý chí rất tinh tế: ý chí… đừng làm gì cả. Ý chí đó sẽ lập ra một "người lính" canh gác cánh cổng Tâm của bạn. Giống như người vệ sĩ cao to tại hộp đêm, ý chí đó báo rằng: "Có những vấn đề như thế này, đừng để cho chúng vào". Kiểu ngăn giữ này, ít nhất vào lúc ban đầu, là một kiểu sức mạnh của ý chí, là kiểu kiểm soát. Nó là một nỗ lực có ý thức nhằm làm cho Tâm phải khuất phục, và để kiềm chế những chiều hướng bất lợi. Bạn vừa vẽ ra một lối đi và đặt một vệ sĩ tại đấy. Bạn giống như người làm vườn, trồng nhiều loại hoa và cây trái, bạn bảo vệ và canh giữ để đảm bảo không có gì làm hại chúng. Tất cả những gì bạn cần là thiết lập sự canh giữ với chủ đích rõ ràng. Sau đó, khi Tâm trở nên an định, sự canh giữ vẫn còn, bảo vệ sự an định đó, nâng niu giá trị của nó, chăm sóc và nuôi dưỡng nó. Theo cách này, những khoảnh khắc Tâm định, yên hòa không suy nghĩ, sẽ kéo dài hơn nữa.

Cái gì đó mất đi khi bạn ngừng suy nghĩ, đó chính là "bạn". Nhiều người tự đo lường, đánh giá bản thân qua trí thông minh và khả năng suy nghĩ rạch ròi, tranh luận có sức thuyết phục. Nhưng điều bạn đang thật sự làm là để cho những khuôn mẫu suy nghĩ đấu với nhau, tựa như hai võ sĩ sumo giao đấu trong xới vật của những ý niệm. Tuy nhiên, chiến thắng thật sự xuất phát từ việc làm lắng dịu tất cả mọi thứ. Bạn tĩnh tới mức mà những ý niệm không còn nổi lên nữa. Bạn tĩnh lặng, nghĩa là bạn yên bình và tự do.

Thậm chí khi bạn không thể làm lắng dịu suy nghĩ trong một thời gian dài, hãy cảm nhận xem nó có cảm giác thế nào. Nếu bạn tìm hiểu về nó, bạn sẽ nhận ra nó dễ chịu biết dường nào. Bạn bắt đầu thấy mỗi lần bạn có một suy nghĩ, bạn bị quấy rầy – giống như kết hôn với một

tên độc tài, bạo chúa, luôn tra tấn bạn, hoặc bạn làm việc cho một ông chủ liên tục đòi hỏi bạn hết làm cái này lại làm cái kia, thậm chí còn lăng mạ bạn. Thật dễ chịu khi những hình ảnh đó tắt đi. Bạn vui sướng trong Tâm lắng đọng và phát triển niềm tin, sự tự tin. Ban đầu, có lẽ bạn sợ hãi về sự biến mất của mình. Bởi vì suy nghĩ làm bạn cảm thấy bạn đang kiểm soát, còn việc không suy nghĩ lúc mới đầu có cảm giác như bạn buông tay khỏi bánh lái. Bạn tự hỏi làm sao để giữ thăng bằng khi suy nghĩ không ở đó để bảo bạn phải làm gì, để thúc giục bạn cách này cách khác. Nhưng một hồi sau, bạn thấy rằng không suy nghĩ và không kiểm soát cũng tốt. Thực tế điều đó mang lại cảm giác rất dễ chịu. Ngoài ra, bạn đang chứng ngộ những tầng đầu tiên để thâm nhập vào vô ngã – chấm dứt, buông bỏ và biến mất.

Làm lắng dịu các giác quan

Khi bạn đã sẵn sàng đi xa hơn trên con đường thiền, bước kế tiếp là tập trung. Tại sao bạn phải quan sát hơi thở? Tại sao bạn không thể ngồi im trong khoảnh khắc hiện tại? Bởi vì sự đa đoan của các giác quan và những đề mục khác nhau của chúng, bạn liên tục bị oanh tạc bởi những tiếng ồn mà các giác quan cảm nhận. Để lắng dịu những điều đó, đầu tiên bạn phải tập trung, lược bỏ sáu giác quan, chỉ còn bám vào hai thôi: xúc giác (dưới dạng hơi thở) và Tâm. Cuối cùng, bạn buông luôn hơi thở và giảm tập trung vào Tâm. Tập trung vào Tâm là một trong những tri kiến vĩ đại nhất của Đức Phật, bởi vì đó là phần quan trọng trên con đường dứt khỏi vòng Luân Hồi. Tập trung vào Tâm làm một gióng thang bắc tới Tâm định.

Vấn đề với việc im lặng tập trung là Tâm vẫn cứ lay động. Tâm bất an, nó đi tìm hạnh phúc lúc thì ở đây lúc thì ở kia. Tâm nghĩ rằng trải nghiệm tiếp theo sẽ thú vị hơn hoặc bổ ích hơn. Chính vì thiếu thỏa mãn như thế này nên Tâm cứ lèo lái cuộc sống của con người, xui khiến chúng ta đọc sách, xem phim, hoặc thôi thúc chúng ta phải đi lang thang khắp thế giới. Chúng ta đang tìm kiếm cái gì? Suy ngẫm kỹ thì bạn sẽ thấy rằng cho dù bạn đi đâu chăng nữa, về cơ bản mọi thứ vẫn như cũ. Cây cối vẫn như cũ, con người vẫn như cũ. Tại sao phải đi tới Vạn Lý Trường Thành tận Trung Hoa? Đâu có gì lớn lao – tường nào cũng là tường thôi. Tại sao lại phải tốn bộn tiền để lên tận đỉnh tháp

Eiffel? Phong cảnh thì đâu cũng là phong cảnh. Tại sao người ta muốn làm những điều này? Thường là vì họ muốn có thứ gì khác để làm, muốn điều tiếp theo phải mang lại cho chúng ta cảm nhận mình là ai. Chúng ta đi săn lùng nhân dạng của mình bằng cách cứ luôn hành động.

Cuộc sống giống như một cuộc hành trình, và hành thiền là những trạm dừng trên cuộc hành trình đó. Dừng lại và ngồi xuống ở đâu đó, tập trung vào hơi thở, bạn có thể vượt qua khuynh hướng luôn muốn đi tới nơi khác của Tâm. Nếu bạn thật sự quan sát hơi thở, bạn không thể cảm nhận những phần khác của thân thể. Bạn không biết trời nóng hay lạnh, không biết mình bị đau chân hay nhức đầu gối – bạn không còn cảm thấy những thứ đó nữa. Bạn tập trung hoàn toàn vào hơi thở ra hít vào, không nhận ra bất kỳ cái gì khác. Bạn buông bỏ những giác quan – bạn lắng dịu chuyển động của Tâm, không cho nó đi tới những giác quan khác. Nói cách khác, bạn đã làm lắng dịu bốn giác quan (thị giác, thính giác, khứu giác và vị giác). Bạn cũng làm lắng dịu phần lớn xúc giác, để tất cả những gì còn lại là hơi thở, rồi bây giờ bạn cũng đang bình ổn và lắng dịu nó luôn.

Bạn không thể thành công trong quy trình làm lắng dịu bằng cách kiểm soát và ngừng thở. Chính tôi đã cố làm điều đó nhưng không thành công. Nếu bạn nín thở, bạn không thể duy trì hành thiền – bạn bị căng thẳng và đánh mất niềm hạnh phúc của sự lắng dịu. Nhưng nếu bạn luyện tập đúng cách, bạn tử tế với hơi thở, bạn cho phép quy trình tự nhiên diễn ra. Bạn lắng dịu Nhân của tất cả những thứ lạc vào Tâm, cho đến khi tất cả những gì còn lại chỉ là hơi thở.

Khi bạn chỉ còn quan sát hơi thở đi vào đi ra, trạng thái Tâm sẽ thay đổi – nó cảm thấy dễ chịu, an ổn. Nếu bạn tiếp tục quan sát, niềm vui sẽ nổi lên. Tôi gọi đây là hơi thở đẹp. Nó đẹp, nó vui và nó hạnh phúc bởi vì bạn thoát khỏi đống sầu khổ, bạn tự do. Trong trạng thái tiềm ẩn đạt tới Tâm thanh tịnh, bạn nên đào tìm tất cả những gì xứng đáng. Tại sao chỉ quan sát hơi thở thôi cũng khiến bạn hạnh phúc đến thế, trong khi hầu hết mọi người phải xem bóng đá, đọc tạp chí, hay đi du lịch tận London, Paris? Người ta thấp thỏm lo lắng xem ai thắng tại Thế vận hội hoặc ai đoạt chức vô địch giải Ngoại hạng Anh. Họ lo lắng về mối quan hệ, về tình dục, tiền bạc, lo cần phải làm cái này, cái kia. Còn bạn, tất cả

những gì bạn có là hơi thở, và tất nhiên bạn hạnh phúc hơn bất kỳ ai trong số họ. Tất cả những gì bạn có là hơi thở – và là hơi thở an lạc. Bạn chẳng phải làm gì ngoài việc nhận thức hơi thở và cho phép nó càng lúc càng an định.

Khi bạn tự do, thoát khỏi những gánh nặng, hạnh phúc sẽ nổi lên; khi bể khổ không còn, bạn cảm thấy bình an, dễ chịu. Khi bạn bình ổn được các hành *saṅkhāra*, từng chút một, bạn sẽ bình yên hơn, tự do hơn, hạnh phúc hơn và có cảm giác được giải phóng hơn. Bạn nhận ra: "Wow! Con đường Phật Pháp là đây, tất cả là buông xả, bỏ lại sầu đau, cảm nhận hạnh phúc và tự do". Bạn không nối kết với niềm hạnh phúc mà với con đường làm lắng dịu các hành *saṅkhāra*, bởi vì bạn biết điều này sẽ dẫn bạn đi xa, xa hơn nữa. Bạn lại tiếp tục buông bỏ thêm hành *saṅkhāra* – càng buông bỏ, càng an lạc. Rốt cuộc là niềm vui đến. Hãy xem niềm vui đó nhiều đến thế nào. Như tôi từng chứng ngộ, niềm vui ấy lớn lao vô cùng, lớn lao hơn bạn tưởng tượng nhiều.

Tâm chói sáng

Khi hơi thở được lắng dịu, cuối cùng bạn buông nó đi, và một Định Tướng *nimitta* tuyệt đẹp xuất hiện. Định Tướng *nimitta* đó là gì? Chính xác đó là Tâm ở trạng thái sáng chói – một trạng thái mà Đức Phật gọi là *pabhassara citta* (AN 1:49 – 52). Nó là giác quan thứ sáu được phóng thích từ năm giác quan kia, giống như mặt trăng ló dạng sau những đám mây. Chúng ta có ý gì khi dùng thuật ngữ "phóng thích"? Nghĩa là khi những đám mây không còn ở đó nữa, và năm giác quan đã được lắng dịu tới mức biến mất thì tất cả còn lại là Tâm. Bạn không còn có cảm giác về thân thể, kể cả hơi thở. Bạn không đạt được điều này bằng cách kiểm soát và lo lắng về các giác quan, mà bằng cách ngó lơ chúng, mặc kệ chúng và quan sát hơi thở. Bạn đơn thuần chỉ tập trung vào góc đẹp của hơi thở và điều này khiến cho nó bình ổn. Bạn cho phép toàn bộ quy trình tự nó xảy ra. Sau đó chỉ còn lại Tâm.

Định Tướng *nimitta* nổi lên ở tầng thiền này không chỉ đẹp và an lạc khôn tả, mà nó còn dẫn đến những chứng ngộ quan trọng trên con đường lắng dịu thứ gì đó cho đến lúc thứ ấy biến mất. Hãy nhớ hình ảnh ví von về con nòng nọc, chính vì bây giờ thân thể và năm giác quan

đã hoàn toàn được lắng dịu nên bạn biết chúng thật sự là gì. Chỉ bây giờ bạn thật sự hiểu Đức Phật răn dạy ta những gì. Bạn cũng biết tại sao đôi lúc người ta nghĩ cụm từ *pabhassara citta* (Tâm chói sáng) có nghĩa là "Tâm nguyên bản", "tinh túy của vạn vật chúng sinh", "Thượng đế" hoặc "ý thức vũ trụ". Đó là bởi vì Định Tướng *nimitta* quá đỗi thâm diệu và thần kỳ. Nhưng khi bạn đạt tới chứng ngộ chiết ra từ trải nghiệm Định Tướng *nimitta* lặp đi lặp lại, bạn biết nó đầy đủ, bạn nhận ra: "Thật là sai lầm khi nghĩ Tâm chói sáng như một thứ năng lực mạnh hơn, hoặc thực tế siêu việt hơn. Tâm chói sáng đơn giản là gương mặt của Tâm khi năm giác quan hoàn toàn trở nên lắng dịu".

Các Định *jhana* – nghệ thuật biến mất thặng thừa

Những gì còn lại ở tầng thiền này là Tâm, vì vậy bước kế tiếp là làm lắng dịu chính Tâm. Tiếp tục thiền samatha và xem bạn có thể buông bỏ thêm bao nhiêu nữa. Khi bạn thoát khỏi Định Tướng nimitta – không kiểm soát nó – bạn đi vào các Định *jhāna*, những trạng thái hạnh phúc dâng trào. Mỗi Định *jhāna* là kết quả của sự bình ổn, lắng dịu mọi thứ – thân thể, hơi thở, Tâm và quan trọng nhất là ý chí. Ý chí không thể vận hành trong Định *jhāna* – nó đã ngừng lại rồi. Do ý chí đã dừng lại, bạn không cho nó ăn, bạn không nuôi nó, cho nên nó bắt đầu tan héo đi.

Nếu bạn thực tập Định *jhāna* liên tục, kiên trì, dần dần bạn sẽ tiến bộ từ Định *jhāna* đầu tiên đến Định *jhāna* thứ hai, thứ ba, thứ tư – đó là thiền Hữu Sắc; xong rồi bạn tu tập đến tầng thiền Vô Sắc Giới *āruppa*; để cuối cùng bạn sẽ nhập đến tầng thiền Diệt Thọ Tưởng Định *nirodha*. Do bởi ý chí không còn điều khiển Tâm nữa, nó bắt đầu mất đà khỏi quá khứ, tức là đối tượng ngăn không cho bạn đi sâu hơn vào các Định *jhāna*. Chỉ khi bạn cắt đứt nguồn tiếp liệu cho chiếc xe hơi của bạn, bạn sẽ đi càng lúc càng chậm hơn cho đến khi ngừng hẳn, đó là lúc bạn tiến tới Định *jhāna* – càng ngày càng có nhiều thứ tan biến. Định *jhāna* là trạng thái biến mất thâm diệu của Tâm. Khi bạn chứng đắc điều này, nó thật sự làm thay đổi hành vi của ảo tưởng. Khi bạn thấy Tâm biến mất, bạn biết một hành *saṅkhāra* biến mất – hành *saṅkhāra* không phải do thánh thần tạo ra, mà do những hành động, lời nói và hoạt động tinh thần tích tụ nhiều thiên niên kỷ tạo nên. Và bây giờ bạn đang làm lắng dịu nó, từ từ cho phép nó tan đi. Theo đó, *sabbasaṅkhārasamatha* (lắng

dịu tất cả các hành *saṅkhāra*) có nghĩa là nhập vào các Định *jhāna* và luyện tập hướng tới Diệt Thọ Tưởng Định *nirodha* cho đến khi Tâm dừng lại. Khi bạn tới được tầng thiền này, không có gì còn lại – không ý thức, không thánh thần, không trải nghiệm, không cảm nhận, không cảm giác, không cảm xúc, không thực tại. Ngay cả *không cái gì* cũng chẳng còn. Hiểu điều này tức là hiểu Niết Bàn được chứng đắc như thế nào và tại sao nó lại hạnh phúc tuyệt đỉnh đến vậy.

Chứng đắc tột cùng của Đức Phật bắt nguồn từ việc tập luyện Định *jhāna* và nhìn mọi thứ biến tan. Tu luyện để thấm nhuần giáo huấn Định *samādhi* là phần khó nhất, ít nhất vào lúc đầu, bởi vì khi bạn lắng dịu ý chí, dường như bạn đang biến mất. Vì lý do này, thật hữu ích khi luyện tập pháp Vô Ngã Tưởng *anattāsaññā*. Rõ ràng là trong những lời răn dạy của Đức Phật không hề có thứ gọi là bản ngã. Ngay cả trong tạp chí chuyên ngành khoa học, các nhà tâm lý cũng cho thấy là không có bản ngã – đó chỉ là một kết cấu. Do vậy, hãy cứ cần cù theo sự hiểu biết ấy, rồi từ từ bạn có thể buông bỏ ý chí trong khi hành thiền. Càng xuyên qua cái vô ngã, bạn càng dễ định Tâm, và quy trình lắng dịu sẽ càng tự động diễn ra. Tiếp theo, quả vị A La Hán rất dễ dàng thâm nhập vào Định *jhāna*, rồi ngay cả Tam quả A Na Hàm *anāgāmī*(9) cũng thiền được mà không gặp khó khăn hay vấn đề gì.

Lắng dịu các hành *sankhara* và kết thúc mọi sầu đau

Vậy là dần dần, từng chút một, bạn đang làm lắng dịu Tâm và giảm bớt sầu đau. Chừng nào vẫn còn hành *saṅkhāra*, chừng đó vẫn tồn tại bể khổ. Như được truyền đạt trong điển kinh, "tất cả các hành *saṅkhāra* đều là sầu khổ" (AN 3:136). Tôi không biết ngay lúc này bạn đang cảm thấy thế nào, nhưng tôi biết đó là sầu khổ. Thậm chí cả khi bạn ngập tràn cảm hứng từ cuốn sách bạn đang đọc, đó vẫn là sầu khổ. Mọi thứ đều là sầu khổ. Nếu bạn có thể lắng dịu mọi thứ thì khi đó mọi sầu đau sẽ biến mất. Khi tất cả biến mất và tan đi, từng giai đoạn một, bạn sẽ cảm nhận đức tin (*saddhā*) và Tuệ.

Lúc này đây, không phải bạn bắt đầu với rất nhiều đức tin và một ít Tuệ, rồi cuối cùng đạt tới cả khối Tuệ nhưng hầu như không có đức tin. Đúng ra, cả Tuệ lẫn đức tin đều cùng phát triển với nhau. Khi bạn có

đức tin và lòng tự tin vào con đường tịnh hóa này, tức là bạn đang tu tập tầng Tuệ, mà khi Tuệ tăng cao thì đức tin cũng càng ngày càng tăng. Khi bạn đạt tới sự chứng đắc thì lòng tự tin tuyệt đối không gì lay chuyển được.

Nhưng đa số mọi người thậm chí còn không có một chút đức tin nào, bởi vì hầu hết họ đều có "bụi trong mắt" (MN 26.21). Nó đặc biệt đúng vào thời đại của chúng ta, khi mà con người đang nuông chiều và quá sung sướng với thế giới vật chất. Thật khó cho chúng ta hiểu *sabbasaṅkhārasamatha*, lắng dịu ý chí và tất cả mọi thứ tạo nên ý chí – tức là đoạn tuyệt các hành *saṅkhāra*. Thật khó cho họ hiểu rằng rất đáng bỏ công tu luyện nhắm tới đoạn tuyệt vòng Luân Hồi. Tuy nhiên, với những người đủ bình thản, những người chỉ có ít "bụi trong mắt", họ có thể thấy đây là con đường duy nhất đi đến hạnh phúc và tự do. Không khởi hành trên con đường này, nghĩa là bạn nếm trải công việc, sự mệt mỏi, bực tức, cực nhọc và rắc rối bất tận – không chỉ một kiếp đời, mà còn kiếp này tới kiếp khác. Đức Phật dạy rằng số nước mắt ta khóc than lớn hơn các đại dương dồn lại (SN 15:3). Ta chết đi nhiều kiếp, nếu đem xương của ta chất lên thì đống xương đó cao hơn núi (SN 15:10). Lượng máu tươi đổ ra khi đầu ta lìa khỏi cổ gom lại cũng nhiều hơn nước mọi đại dương (SN 15:13). Điều này cho ta ý niệm về Tuệ *nibbidā* – kinh tởm, khiếp sợ – đối với bể khổ bất tận.

May thay, bạn có lối thoát. Khi bạn thực hành thiền, bạn tiệm tiến trên con đường chánh đạo, từng chút một, và lòng tự tin của bạn tăng lên. Hãy nhớ, con đường đó bao hàm bình ổn mọi thứ, lắng dịu mọi thứ. Hãy cắt ra một người lính gác cho mỗi giai đoạn hành thiền. Đừng tự làm ngốc mình khi nghĩ buông bỏ tức là cuộn tròn những mộng tưởng lại rồi vùi vào giấc ngủ sâu đã đời. *Không làm gì cả* cũng đã là một sự kiềm chế, một sự bảo vệ, một người lính gác, một vệ sĩ. Vệ sĩ gác hộp đêm giỏi nhất chỉ cần đứng đó. Họ không cần hành động, bởi vì chỉ cần sự có mặt của họ thôi đã đủ làm nhụt chí kẻ phá quấy. Tất cả những gì bạn cần làm là chánh niệm – mạnh mẽ, sáng suốt, bảo vệ, chăm sóc – để những trạng thái Tâm không đáng mong ước sẽ không có cơ hội nổi lên. Đồng thời, dần dần đức tin và Tuệ sẽ xuất hiện, cả ý thức về an bình và tự do cũng tăng lên. Bạn sẽ hiểu con đường này và việc hành thiền sâu là con đường dẫn tới Niết Bàn.

Không thể hành thiền tới tầng chứng đắc mà thiếu vắng Định *jhāna*. Không hề có con đường khác, bởi vì con đường Bát Chánh Đạo là duy nhất. Cách duy nhất là buông bỏ, lắng dịu các hành *saṅkhāra* và thành tựu Định *jhāna*. Khi bạn càng trải nghiệm Định *jhāna*, cuối cùng bạn lắng dịu được mọi hành *saṅkhāra*, và trong quá trình đó bạn từ bỏ ý thức về cái "tôi" giả tạo, bớt lang thang bất định quanh vòng Luân Hồi. Bạn rũ bỏ mọi sầu khổ và nhắm tới Niết Bàn. Đó là chứng đắc tầng Tuệ, bắt nguồn từ việc bình ổn Tâm. Đó là điều chúng ta làm, và đó là những gì Phật Pháp chỉ giáo.

---

(8) Trước khi thực hành thiền, chúng ta cần phải giữ giới. Sau khi đã thành tựu thực hành về giới, chúng ta có thể chuyển tiếp hành thiền *Samatha* để đạt được Định (samādhi) và kế đó là thực hành Minh Sát Tuệ (Vipassanā). Với cách thức này, chúng ta thực hành trọn vẹn ba giáo huấn: Giới (sīla), Định (samādhi), Tuệ (paññā). Lần lượt để mục này nối tiếp để mục kia.

(9) Anāgāmī còn gọi là *bất lai*, nghĩa là *không trở lại nữa*, xuất hiện nơi vị đã diệt sạch tham và sân. Nhân duyên làm chúng ta cứ bị liên lụy với cõi đời này chính là do tham lam, tham dục, hận thù, ganh ghét. Hết tham và sân thì nhân duyên với thế gian này cũng hết.

7

Cảm nhận sự an lạc

Giáo huấn Định *samādhi* là con đường chánh đạo, không có Định *samādhi* là con đường sai (AN 6:64). Đó là một trong những lời vàng ý ngọc từ những điều Phật răn dạy mà tôi tâm đắc nhất. Nó liên quan đến tầm quan trọng của Tâm an trụ. Tôi thích dịch *samādhi* là "Tâm an tịnh" hoặc "Tâm định", bởi vì sự an định không chỉ mô tả chính xác *samādhi*, mà còn tô điểm thêm ý nghĩa của *samādhi*. Tâm định thường song hành với sự cảm nhận niềm hạnh phúc sâu sắc. Bạn cần hiểu bản chất của niềm hạnh phúc, an lạc này nhằm nâng cao khả năng nhận ra nó.

Cảm nhận con đường đi vào Tâm định

Đối nghĩa với sự an định là bất an, dễ bị kích động, suy nghĩ miên man, ảo tưởng, mơ mộng và toan tính. Nhân của sự dễ bị kích động này là những hành động cố kiểm soát Thân và Tâm. Thậm chí khi bạn nghĩ mình chẳng làm gì cả, bạn vẫn có khuynh hướng rơi vào những thói quen xấu xưa cũ. Bạn thậm chí không nhận ra rằng hành động vẫn đang tiếp diễn. Bởi vì bạn đang đi theo dòng nước, nên bạn không cảm thấy dòng chảy. Cách duy nhất để bạn nhận biết mình ngưng làm là nhờ vào tác động của chính dòng chảy – Tâm không còn lăn tăn nữa.

Phần lớn tình trạng dễ bị kích động mà chúng ta cảm nhận được đều bắt nguồn từ khuynh hướng dán nhãn và đánh giá những trải nghiệm của mình. Trong hành thiền, bạn cần dẹp thói quen này qua một bên. Thay vì nghĩ đến con đường hành thiền, bạn cần cảm nhận con đường nội tại, bên trong mình. Hãy cảm nhận Tâm đang càng lúc càng trở nên tĩnh lặng và an trụ. Bạn biết Tâm đang hoạt động là bởi vì nó băn khoăn, lo lắng và căng thẳng. Nhưng nếu Tâm không hoạt động, nó chậm lại và trở nên tĩnh tại, khi đó bạn biết mình đang đi đúng

hướng. Nếu chánh niệm nhận thức được quy trình đó thì sẽ dễ cho bạn cảm nhận con đường đi vào nhập thiền sâu hơn. Khi an định sâu hơn, Tâm thay đổi và trở nên đẹp đẽ, dịu dàng, thong thả và tự do.

Lắng dịu các giác quan

Trong điển kinh *Lửa Cháy (Adittapariyaya Sutta)*, Đức Phật thuyết giảng rằng năm giác quan bốc cháy, cùng lúc với Tâm. Chúng bốc cháy vì bất an, tham và đau đớn với sự tồn tại. Chúng ta có thể cảm nhận ngọn lửa ấy đang chuyển động và cháy rừng rực, những lưỡi lửa liếm láp, gây đau đớn cho người đụng vào. Khi bạn hành thiền, bạn đang dập những ngọn lửa này bằng cách lắng dịu các giác quan. Và bạn không chỉ lắng dịu năm giác quan, bạn còn lắng dịu cả những đối tượng mà các giác quan cảm nhận.

Khi hành thiền tiến triển, bạn cảm thấy nhẹ nhàng, thư thái và yên bình. Khi bạn bất an, thân thể cảm thấy như đang bị thiêu nóng, nhưng khi bạn trở nên tĩnh tại trong hành thiền, bạn cảm thấy nhiệt độ thân thể hạ xuống. Tương tự như với sự đau nhức trong thân thể. Khi bạn thật sự bình tâm, khi bạn thâm nhập giáo huấn Định *samādhi*, không còn vết thương hay cơn nhức gì hết, thân thể nguội đi, bình thản và an định.

Khi các giác quan bốc cháy, vậy cái gì làm chất đốt cho chúng? Nhiên liệu đó là sự can thiệp của bạn vào các giác quan. Trong Phật Pháp có truyền về tham dục *kāmacchanda* – một trong năm chướng ngại(10) khiến bạn vướng mắc trong vòng Luân Hồi. *Kāmacchanda* có nghĩa là bạn đồng ý, chấp thuận và tham gia cùng năm giác quan. Khi bạn tham gia, vướng vào và bị gắn chặt vào quy trình hoạt động của năm giác quan, nhiều vấn đề sẽ nổi lên, và bạn sẽ không bao giờ tìm thấy Tâm định. Nhưng khi bạn buông bỏ, khi bạn cắt đứt nguồn tiếp liệu, thì các giác quan sẽ chựng lại.

Nếu việc hành thiền tiến triển, sau một hồi thân thể sẽ biến mất. Thật tuyệt diệu! Bạn đang ngồi đó và không thể cảm nhận bàn tay, cẳng chân, mông, thân thể hay đầu của mình. Bạn không cảm thấy sự đau nhức, cũng không cảm nhận những khoái cảm, tất cả đã biến mất. Vì vậy, khi bạn thoát ly khỏi thân thể mình, nó nguội đi, trở nên an tĩnh và biến mất.

Dĩ nhiên, thật đáng sợ nếu bạn định nghĩa bạn là thân thể bạn; nếu

bạn nghĩ mình mạnh mẽ, khỏe mạnh hay thon thả. Khi bạn xây dựng mối gắn kết với thân thể theo cách này, bạn sẽ giữ mãi như thế ngay cả khi bạn già đi và mắc bệnh tật. Bạn bị mắc kẹt trong thân thể già nua đau nhức bởi vì bạn không rèn luyện khả năng buông bỏ và cho phép nó biến mất. Vì vậy, sẽ hữu ích vô cùng khi bạn thực hành thiền từ lúc còn trẻ. Nếu bạn sớm học cách buông bỏ, sẽ dễ hơn khi bạn về già và nhuốm bệnh. Khi bạn học cách buông bỏ tới mức thân thể biến mất, bạn thấy rằng bạn không phải là thân xác này. Và nhận thức như thế sẽ giúp bạn buông bỏ trong tương lai.

Nếu bạn không thể buông bỏ thân thể mình, hãy tự hỏi tại sao. Trong những chương trước, bạn đã đối phó với sự xao nhãng. Tôi có nhắc tới lời dạy của Ajahn Chah. Ngài từng nói rằng không phải tiếng ồn làm bạn xáo trộn, mà chính bạn gây xáo trộn cho tiếng ồn. Bạn tham gia thay vì cứ để mặc kệ nó. Cũng giống như với vết thương hay cơn nhức trong thân thể, thậm chỉ cả với ý nghĩ của bạn, không phải ý nghĩ làm bạn xáo động mà chính bạn khuấy động ý nghĩ bằng cách phản ứng lại nó. Khi bạn phản ứng, quy trình sẽ tiếp diễn, liên miên – phản ứng của bạn là nỗi băn khoăn, kích động, mà kích động chỉ càng kích cho dòng suy tư tiến triển. Sự tham gia đó gây xáo động Tâm của bạn. Vậy, hãy thoát ly, lùi lại, để mặc cho Tâm yên. Hãy tự nhắc mình rằng cho dù chuyện gì xảy ra, đó cũng là kết quả của Nghiệp. Nó phải diễn ra, tất cả là Nhân - Quả. Phán xét, so đo, đổ lỗi cho chính mình sẽ chẳng có tác dụng gì. Nếu bạn có thể tránh được thói quen tham gia, mọi thứ sẽ bình ổn, các giác quan bắt đầu biến mất, bạn trải nghiệm sự yên tĩnh, tự do và giải thoát.

Nhận ra niềm an lạc của Tâm an định

Cảm giác được giải phóng mà bạn cảm thấy trong hành thiền là rất tuyệt vời. Thật sự đó là niềm vui tột đỉnh mà bạn từng cảm nhận. Nhưng hãy nhớ rằng niềm vui từ hành thiền không có cùng trật tự như những niềm vui bình thường trong cuộc sống hàng ngày, mà nó sâu đậm hơn, huyền ảo hơn, có phong vị rất khác. Con người đôi khi bỏ lỡ niềm vui từ hành thiền bởi vì họ đang đi tìm cái gì quen thuộc, có gì đó gần gũi với thế giới của họ. Vì vậy trong khi hành thiền, cố nhận ra dù là niềm vui nhỏ nhất, từ đó bạn nhận ra niềm sung sướng đặc trưng của

nó.

Đức Phật so sánh niềm vui trần tục giống như niềm vui của con chó với khúc xương vấy máu (MN 54.15). Nó có vị tựa như thức ăn nhưng lại không có phần thịt giàu dinh dưỡng và làm dịu cơn đói. Niềm vui từ năm giác quan giống như thế, vị của chúng hứa hẹn sự hài lòng, thỏa mãn nhưng không có vật thực. Khi việc hành thiền của bạn bắt đầu ngấm, bạn tìm thấy vật thực – sự thỏa mãn. Nó không có vị ngon, nhưng nó giàu chất dinh dưỡng; nó không phải là vị rỗng tuếch, bề mặt, mà là vật thực.

Có thể trước kia bạn đã trải qua thứ an vui đó nhưng không cảm nhận đầy đủ và tận hưởng nó. Giống như những bức ảnh chụp X-quang, ban đầu trông chúng là hai chiều, nhưng khi bạn học cách nhìn kỹ chúng theo một cách khác, bạn sẽ thấy ba chiều. Hình ảnh ba chiều vẫn luôn ở đó, nhưng bạn không thấy chúng cho đến khi bạn làm theo chỉ dẫn. Tương tự như vậy, mặc dù bạn có thể trải qua những trạng thái tĩnh lặng của Tâm, phải mất một lúc bạn mới thấy chúng đẹp biết dường nào. Hãy tìm hiểu, thông qua sự trải nghiệm liên tục, lặp đi lặp lại, bạn sẽ bắt đầu nhận ra niềm vui tuyệt đối của nó. Bạn cảm nhận trạng thái bắt đầu tận diệt bể khổ. Chân lý Cao thượng thứ ba bắt đầu xuất hiện dành cho bạn trong Tâm tĩnh lặng, an định.

Buông bỏ niềm khao khát an lạc

Một trong những vấn đề nổi lên khi bạn bắt đầu trải nghiệm an vui từ hành thiền là bạn mong muốn và cố làm cho nó xảy ra – thế là bạn đã phạm sai lầm. Một khi bạn đã trải nghiệm Tâm định, bạn liền bị quyến rũ bởi nỗi an vui ấy và bạn thèm muốn được tưởng thưởng hơn nữa. Nhưng đây chỉ là một thói quen cũ gây cản trở cho con đường hành thiền. Vậy nên hãy nhớ rằng chính ước muốn đó ngăn trở bạn đi sâu vào các tầng thiền. Nếu không cẩn thận, cái khao khát ấy sẽ dẫn bạn tới nỗi bực tức. Hãy tự nhắc mình làm sao để đi vào được trạng thái an bình – không phải bằng cách muốn nó, mà bằng cách buông bỏ ham muốn có nó.

Lần đầu tiên bạn đi vào trạng thái này, dường như nó xảy ra tình cờ, bạn không mong chờ nó. Nhân lúc không phải giờ đi ngủ, bạn quyết

định ngồi chừng nửa tiếng đồng hồ vì không có gì để làm, hoặc có lẽ chỉ để giết thời gian, thế là bạn ngồi xuống và không làm gì cả. Có thể xung quanh bạn ồn ào. Và bạn dần trở nên an tịnh trong ngữ cảnh lạ kỳ và không ngờ nhất. Sau một hồi, bạn nhận ra *không phải tiếng ồn hay sự bất tiện gây cản trở cho việc hành thiền, mà là do thái độ của bạn*. Bởi vì bạn đang có mặt ở khoảnh khắc này – không trông chờ điều gì, không cố đi tới đâu, không có sự thèm muốn – bạn trở nên tĩnh tại và trải nghiệm trạng thái hân hoan, sung sướng.

Đức Phật dạy rằng tham (thèm muốn) là Nhân gây ra bể khổ. Bây giờ bạn thấy đúng như thế trong thực tế. Bạn hiểu rằng tham là chuyển động trực tiếp của Tâm. Bạn thấy rằng sự chuyển động của Tâm – sự thèm muốn, dễ bị kích động, can thiệp, thủ *upādāna* (bám chắc, không chịu buông bỏ). Đó là chuyển động đang tiếp nhiên liệu cho quy trình sầu khổ. Bạn thấy điều này rất rõ trong khi hành thiền. Chuyển động của Tâm chỉ dừng theo đúng lộ trình của nó. Bạn không dấn thân vào bất kỳ cái gì; bạn không can dự hay gắn kết; bạn không xây dựng ý thức về cái "tôi" hay kiểm soát; bạn không ghi nhận hay đánh giá quy trình thiền của mình. Bạn không chất vấn kiểu như "Ta đang làm gì thế này?" hoặc "Ta mong đợi sẽ làm gì tiếp theo?". Hãy cứ lắng Tâm. Khi nhìn thấy nguồn gốc của những đánh giá đầy kích động này, bạn hãy lắng dịu nó, bạn sẽ buông bỏ và đi sâu vào hành thiền.

Bạn càng làm theo đúng quy trình tịnh hóa Tâm, bạn càng trải nghiệm niềm an lạc, và việc hành thiền trở thành một niềm vui thực sự. Bạn bắt đầu nếm trải những kinh nghiệm thú vị nhất có sẵn cho bất kỳ ai, và bạn bắt đầu hiểu giá trị mênh mông của những giai đoạn trong khóa tu thiền, hoặc thậm chí cả cuộc đời tu hành. Nếu bạn tận hưởng được niềm vui tràn đầy uy lực ấy – giống niềm vui xán lạn của Định Tướng *nimitta* – sẽ rất xứng đáng với nhiều năm, năm này qua năm khác chăm chỉ luyện của bạn, nó cho bạn cảm nhận ý nghĩa thực thụ của niềm hạnh phúc. Bạn có thể trở thành triệu phú, yêu tha thiết ai đó, sinh con đẻ cái, tuy nhiên bạn tự hỏi cốt lõi của cuộc đời này là gì? Những thứ đó không vững chắc. Chúng chỉ là cục xương dính máu khác: hứa hẹn nhiều vị nhưng không bao giờ được như vậy. Hành thiền sâu lại khác. Thậm chí cả khi bạn vào đến Định *jhāna* dù chỉ một lần, nó cũng làm bạn thỏa mãn trong nhiều năm. Nghe có vẻ kỳ lạ, nhưng khi

bạn biết tôi đang nói về cái gì, bạn sẽ cảm nhận hoàn toàn. Hành thiền sâu có sức mạnh và sự viên mãn vô cùng – bạn đã chạm vào chốn cực lạc thâm diệu.

Niềm an lạc khi sự vật, hiện tượng biến mất

Có thể một số thầy tu thần bí của đạo Hindu và đạo Thiên Chúa đã đạt đến tầng Định *jhāna*. Ít nhất họ đều đã trải nghiệm hành thiền sâu. Trải nghiệm đó sâu sắc đến độ họ gọi đó là sự hợp nhất với Thượng đế. Đó không phải là sự hợp nhất với Thượng đế, nhưng tại sao người ta lại gọi thế? Họ gọi thế là bởi vì trải nghiệm đó rõ ràng rất thâm diệu – Tâm hoàn toàn hợp nhất, cảm giác hạnh phúc và uy lực, sự vắng bóng cái "tôi". Trải nghiệm lạ thường đó là kết quả của việc không làm gì cả, hoàn toàn hỉ xả. Bạn để cho mọi thứ tĩnh lặng tới mức tan đi và biến mất. Không có suy nghĩ, không thể nghe thấy gì. Vào lúc đó, thậm chí bạn còn không biết đây là điều bạn mong đạt tới, bởi vì để hiểu được như vậy đòi hỏi Tâm phải chuyển động. Sau đó, khi bạn hồi tưởng lại sự kiện, bạn mới chiêm nghiệm lại những gì thật sự diễn ra.

Đức Phật truyền dạy: "Đức kiên nhẫn là sự khắc khổ cao cả nhất" (Dhp. 184). "Kiên nhẫn" ở đây không có nghĩa là chịu đựng đau đớn, hay tuyệt thực. Đó không phải là điều Đức Phật có ý răn dạy. Ngài hàm ý "kiên nhẫn" đơn giản chỉ là hành động nhìn mà không tham gia dưới bất kỳ phương diện nào. Dấu hiệu của kiên nhẫn thật sự là sự vật biến mất và bạn trở nên an định. Khi Tâm định hiện ra, bản ngã bắt đầu mờ đi. Để là một ai đó, bạn cần phải làm gì đó; nhưng khi bạn ngưng làm, khi bạn hoàn toàn kiên nhẫn, bạn biến mất. Bạn không còn được định nghĩa bởi quá khứ, cũng không bị cầm tù bởi niềm hy vọng và những hoạch định cho tương lai. Khi bạn ở vào khoảnh khắc hiện tại và không làm gì cả, bạn tự do – biến mất, tan đi và hòa vào hư không. Bạn hiểu rằng điểm tận diệt của sầu khổ không thể sinh thêm ý niệm gì nữa – chỉ còn cái trống rỗng, cái hư vô, cái biến mất. Trong khi bạn đọc quyển sách này, nếu bạn thật sự cảm nhận, Tâm của bạn thoát ly khỏi căn phòng, khỏi bổn phận, gia đình – tất cả mọi thứ ngoại trừ những con chữ bạn đang đọc.

Có tích truyện về một thầy tu ngồi dưới gốc cây lặp đi lặp lại câu

"Ôi hạnh phúc quá, ôi hạnh phúc quá" (Ud. 2:10). Bởi vì thầy tu ấy trước đó từng là vua, nên một số nhà tu khác đi ngang nghĩ ngài đang hồi tưởng lại quá khứ hạnh phúc khi đang trị vì. Nhưng thực tế sự việc lại hoàn toàn khác, ngài đang suy ngẫm đến niềm hạnh phúc tuyệt đỉnh vì *không còn* những bổn phận và nỗi sợ hãi như khi còn làm vua nữa. Niềm hạnh phúc từ sự vật tan đi và biến mất chỉ ra cho bạn thấy giá trị của hư vô. Đây chính là mô tả của Đức Phật về thiền tánh không (MN 121).

Hãy nghĩ xem bạn cảm thấy dễ chịu đến thế nào sau cơn bạo bệnh, lúc bạn từ bệnh viện trở về. Cách đây nhiều năm, khi tôi còn là một nhà tu trẻ tuổi sống ở Thái Lan. Tôi bị sốt phát ban và phải nằm trong bệnh viện một tháng, thời gian đó tôi cảm thấy đau khổ biết dường nào. Khi ra viện, thân thể tôi vẫn còn yếu nhưng nó cảm thấy rất dễ chịu. Đó là niềm hạnh phúc nảy sinh do nỗi đau khổ vì sốt phát ban đã qua. Lần đó tôi thật sự trân trọng sức khỏe của mình. Khi mạnh khỏe hoài, bạn có khuynh hướng không biết trân quý sức khỏe. Tương tự như vậy, nhà tu vốn trước kia là đấng quân vương nhận ra niềm hạnh phúc của sự tự do khi ngài trút bỏ được nỗi sợ hãi và gánh nặng làm vua.

Hãy cố áp dụng viễn cảnh này vào việc hành thiền. Khi bạn ngồi nhắm mắt lại, hãy cảm nhận sự tự do vì không cần phải lo lắng về gia đình, thân thể, bổn phận, hay bất kỳ thứ gì. Bạn tự do – đó là ngày nghỉ, đó là khoảnh khắc thiêng liêng. Hãy tận hưởng niềm hạnh phúc như thế. Khi mọi ảo mộng ngừng lại, dòng suy nghĩ dừng luôn, hãy khởi hành về nơi cực lạc. Khi bạn làm vậy, bạn trân trọng niềm vui do mọi thứ biến mất. Bạn hiểu ý nghĩ của *nirāmisa sukha* (không tham ái) – niềm hạnh phúc của sự buông bỏ, niềm vui vì mọi thứ biến mất.

Niềm cực lạc của sự từ bỏ

Trong Kinh Vô Tránh Phân Biệt *Aranavibhanga Sutta* (MN 139.9), Đức Phật phân biệt hai loại niềm vui – niềm vui cảm ứng (tức là niềm vui liên quan đến vật chất, có được vật chất) với niềm vui từ Pháp *Dhamma* (niềm vui của sự từ bỏ, của sự biến mất và tan đi). Tôi nhớ lần đầu tiên mình trải nghiệm niềm vui từ Pháp *Dhamma* là khi tôi còn học phổ thông. Chúng tôi được thưởng nửa ngày nghỉ – vì nếu là học trò

ngoan sẽ được nghỉ buổi chiều. Hồi đó, tôi hay làm hết tất cả bài tập về nhà trong giờ ăn trưa, cho xong hẳn luôn. Khi đã hoàn thành mọi bổn phận, tôi không còn phải làm gì nữa. Sự tự do thoát khỏi mọi trách nhiệm khiến cho nửa ngày nghỉ trở thành buổi chiều an lạc đáng nhớ. Những gì tôi, một cậu bé 13 tuổi, tận hưởng trong những ngày ấy là niềm vui và niềm hạnh phúc do mọi thứ biến mất.

Luyện tập thiền cũng giống như vậy. Đừng nghĩ tới việc bạn cần làm gì tiếp theo, cũng đừng nghĩ tới tất cả các tầng thiền sâu bạn phải đạt tới. Nếu bạn làm như thế, bạn không trân trọng khoảnh khắc hiện tại, và con đường dẫn đến những trạng thái thiền sâu hơn đóng lại. Đừng tự chất gánh nặng lên vai mình bằng cách nghĩ là mình cần phải đạt đến Định *jhāna*, hoặc mình phải thành tựu chứng đắc, nhất là khi bạn đang tham gia khóa tu thiền. Thay vì gây áp lực cho bản thân, hãy lắng Tâm: không có mục tiêu hay đòi hỏi gì hết; ta không phải làm gì ngoại trừ quan sát hơi thở của mình và trân trọng nó. Bạn đang đơn giản hóa trạng thái của Tâm. Khi bạn làm thế, bạn đang phát quang lối đi vào Định *jhāna* và thoát khỏi vòng Luân Hồi.

Hãy nhìn nhận sự đơn giản hóa ấy giống như trồng một hạt giống – mọi thứ bắt đầu tự mọc, tự phát triển. Khi bạn liên tục đơn giản hóa những trạng thái Tâm của mình, nó càng ngày càng trở nên an vui. Niềm vui từ hành thiền mà ban đầu bạn không trông thấy rõ ràng bây giờ đang mê hoặc và nắm giữ Tâm. Đó là những gì tự Tâm sẽ thực hiện. Đừng lo lắng về việc phải gắn kết với nó – theo Đức Phật răn dạy, niềm hạnh phúc này là cần thiết và mang lại lợi ích, chứ không nguy hiểm (MN 66.21). Nó có tính giải thoát – khi bạn cắt đứt tham ái, bản ngã không thể sống sót, và bạn được dẫn sâu hơn, sâu hơn nữa vào sự buông bỏ và thoát rời. Đây là niềm hạnh phúc rất tự nhiên và thuần khiết, dẫn tới Tâm định và có khuynh hướng nhắm tới tự do.

Niềm cực lạc của sự đoạn tuyệt

Khi bạn đi sâu hơn vào con đường *mọi thứ tan đi* này, bạn hiểu được ánh sáng của những điều Đức Phật huấn thị. Khi bạn nhận ra rằng sáu giác quan, bao gồm Tâm, giống như ngọn lửa, bạn tự nhiên phản ứng lại bằng cách làm nguội chúng đi, cho đến khi không còn lửa nữa, không có nhiên liệu, không còn gì. Càng nhiều giác quan biến mất, bạn càng cảm thấy tự do, và các trạng thái Định *jhāna* cứ thế xảy ra như một phần tất yếu của quy trình. Bạn hiểu rằng con đường này là chuyển động về phía hư vô. Bạn nhận ra "không có gì đáng để giữ lại" (SN 35:80). Thậm chí cho dù bạn hiểu là điều này rất đẹp, rất dễ chịu; nhưng khi trải nghiệm, nó còn đẹp hơn và dễ chịu hơn rất nhiều.

Đôi khi bạn nghĩ mình không thể tĩnh tại hơn được nữa, nhưng rồi bạn lại làm được. Càng ít thứ chuyển động thì càng nhiều thứ biến mất, Tâm trở nên an định hơn. Những tầng cảnh giới tuyệt đối cũng không thể sánh với những trải nghiệm hành thiền sâu. Tâm càng ngày càng trống, càng ngày càng định, càng ngày càng an lạc. Bạn hiểu tại sao Niết Bàn – sự đoạn tuyệt tất cả mọi thứ – là niềm cực lạc, niềm hạnh phúc tột cùng. Con đường an tĩnh và thanh tịnh Tâm là con đường hạnh phúc nhất mà bạn có thể đặt chân lên. Khi bạn dấn thân vào tu tập, thì hiệu quả của nó sẽ lan tỏa theo hiệu ứng quả cầu tuyết – quả cầu lăn xuống đồi; lăn tới đâu, quả cầu tuyết trở nên to hơn và lăn nhanh hơn đến đó. Càng luyện tập, bạn càng đi sâu hơn. Chỉ có lúc ban đầu là giai đoạn khó khăn duy nhất bạn phải trải qua.

Một khi bạn bắt đầu cảm nhận được niềm cực lạc, bạn bắt đầu thấm nhuần toàn bộ giáo huấn Phật Pháp *Dhamma* trong trái tim bạn. Bạn thấy cả bộ Tam Tạng *Tipiṭaka* mở ra khi những giác quan biến mất và Tâm tiến vào trạng thái cực lạc. Ngũ uẩn được nhìn thấy đúng như là chính chúng. Bạn hiểu tại sao các giác quan bốc cháy, tại sao chúng chính là sầu khổ, và rồi bạn chán ngấy tất cả. Bạn có được Tuệ *nibbidā*; rồi từ Tuệ *nibbidā*, bạn đạt tới *virāga* (tan biến, buông bỏ); rồi từ *virāga*, bạn đạt tới sự đoạn tuyệt, mọi thứ chấm dứt. Đây là cách bạn trở nên tự do. Con đường chứng giác, cực lạc, hành thiền sâu ở ngay trong tim bạn. Tất cả những gì bạn làm là tuân theo chỉ dẫn: ngồi xuống, im lặng,

quan sát, đừng tham gia. Từ từ hành thiền sẽ tự nó mở ra tất cả.

---

(10) Chướng ngại chính cản trở sự thành công trong hành thiền và phát Tuệ giải thoát thường có dạng của một trong năm loại triền cái. Triền cái là sự ngăn che, làm cho vướng mắc trong vòng Luân Hồi sinh tử. Toàn thể pháp hành đưa đến giác ngộ có thể được diễn tả như là nỗ lực để vượt qua năm chướng ngại này. Năm chướng ngại đó là: tham dục (*kāmacchanda*), sân hận (*vyāpāda*), hôn trầm (*thīna-middha*), trạo cử (*uddhacca-kukkucca*), hoài nghi (*vicikicchā*).

8

Chứng giác Tuệ minh sát

Tuệ minh sát cực kỳ thâm diệu bởi vì tầng này báo cho chúng ta biết về việc tu tập hành thiền và đạo lộ chứng ngộ Phật Pháp nói chung. Ta có thể chứng đắc tầng Tuệ bằng cách tu tập ba giáo huấn do Đức Phật và những tôn giả của Ngài truyền lại qua các điển kinh trên "con đường tịnh hóa" (Thanh Tịnh Đạo), đó là: Giới *(sīla)*, Định *(samādhi)*, Tuệ *(paññā)*. Có hai phương pháp thiền: *Samatha* (thiền chỉ – phát triển chánh định) và *Vipassanā* (thiền minh sát – phát triển Tuệ minh sát).

Việc tu luyện ba giáo huấn cần tuần tự như sau: đầu tiên bạn trau dồi đạo giới, sau đó tới định, rồi tới Tuệ. Nói cách khác, ba giáo huấn này là những yếu tố hỗ trợ lẫn nhau: giữ gìn phẩm hạnh nhằm truyền thêm sức mạnh cho Định *samādhi* và Tuệ; thành công tầng Định *samādhi* sẽ tăng thêm sức mạnh cho đạo hạnh và Tuệ; và khi Tuệ sáng chói sẽ hỗ trợ cho việc tu tích đạo hạnh và chứng Định *samādhi*. Càng dấn xa trên đạo lộ, bạn càng thấy ba giáo huấn hỗ trợ mật thiết cho nhau. Đó là bởi vì Tuệ có sức mạnh khởi sinh sự an ổn trong hai giáo huấn kia. Do vậy, chương này sẽ đề cập tới Tuệ – khi phát Tuệ minh sát – có thể giúp cho việc rèn luyện đạo hạnh dễ dàng hơn và khởi phát sự an định cho Tâm.

Những tác động của Tuệ

Một trong bài thuyết giảng mà tôi thích từ giáo lý Phật Pháp là câu trả lời của Đức Phật cho câu hỏi: "*Dhamma* là gì?". Câu trả lời của Ngài rất đơn giản nhưng sâu sắc: "Nó là bất kể cái gì dẫn tới chấm dứt, tan đi, dừng lại, yên bình, thấu đạt, chứng ngộ và Niết Bàn" (AN 7:83). Trong danh sách trên bạn đọc thấy có yên bình (upasama). Yên bình là sự tĩnh lặng rất mê ly, cả ngày của bạn trôi đi mà không bị quấy rầy hay gặp vấn

để gì. Cho dù bạn làm gì – bạn đang hành thiền, đang ngủ hay đang ăn; bạn đang ở trong công ty hay đang ở một mình – bạn luôn có cảm giác an ổn, bình thản, không gặp trục trặc hay khó khăn, vướng mắc. Hậu tố *sama* trong từ *upasama* có nghĩa là "trơn tru", như đi trên một con đường bằng phẳng, không gập ghềnh, không ổ gà. Đây là điểm then chốt trong định nghĩa về Tuệ – sự hiểu biết dẫn tới một cuộc sống phẳng lặng cân bằng, an ổn và bình yên.

Cách đây đã lâu khi tôi vẫn còn là một phàm dân, chưa tu hành, tôi hay đến thăm các bậc tôn sư có khả năng truyền giảng tuôn trào cảm hứng. Nhưng khi tôi diện kiến họ, tôi thấy họ không yên bình. Chắc chắn Tuệ của họ cũng vậy! Mặc dù họ uyên bác và minh mẫn, nhưng theo chuẩn mực giáo lý của Đức Phật thì Tuệ của một người phải được phán xét bằng tác động của Tuệ lên cuộc sống của họ. Nếu Tuệ đó không có tác dụng dàn xếp những vấn đề và khó khăn trong đời sống của họ – tạo ra cảm giác dễ chịu, hỉ xả, phóng khoáng, hạnh phúc, an bình và tự do – thì đó không phải là Tuệ thực thụ. Trong những điều răn dạy của Đức Phật cũng có những tích truyện về những nhà tu và những nhà tu khổ hạnh "hốc hác, tiều tụy, gầy giơ xương, da dẻ xanh xao, lòi cả mạch máu". Tất cả họ hoặc là bị bệnh tật hoặc là không luyện tập đúng cách. Trong khi những nhà tu phát Tuệ nhờ tu tập đúng cách thì "mỉm cười, hân hoan, an vui thật lòng, hạnh phúc tự tại, họ sống thanh nhàn, da dẻ hồng hào" (MN 89.12). Vì vậy, nhìn từ quan điểm của Đức Phật, định nghĩa về Tuệ bắt buộc phải dẫn tới cảm giác an bình, thoái mái nói chung.

Tuệ cũng dẫn tới hành vi đạo đức. Hồi trẻ ở Thái Lan, có một số người cấp tiến vào tu viện nơi tôi tu hành. Có những người trong số họ tranh luận chống lại những điều luật và quy định của tu viện, lý lẽ rằng như thế chỉ dẫn tới trầm cảm, không ích lợi gì cho việc tôi luyện Tuệ. Nhưng sau nhiều năm thực hành thiền, nhất là khi hành thiền đạt tới tầng Tuệ, bạn thấy rằng những giới luật và quy tắc đó chỉ là một cách biểu cảm về sự cùng tồn tại an bình trong cộng đồng.

Điều tôi mong ước làm sáng tỏ là: bạn biết về Tuệ của một người thông qua khả năng an ổn của họ, chứ không phải thông qua nội dung bài thuyết giáo của họ. Toàn bộ con đường hoằng pháp của Đức Phật đều dẫn tới sự an tĩnh trong Tâm, an tĩnh trong Thân và sự tự do trong

thế giới. Đây là trạng thái của người khôn ngoan, sáng suốt. Nếu bạn có Tuệ minh sát, bạn bình an và hạnh phúc, bạn giải quyết được những vấn đề và những khó khăn trong cuộc đời bạn.

Luật Nhân - Quả

Thông qua hành thiền và Tâm định, bạn nhận được thông tin thâm diệu mà từ đó bạn chứng giác tới mối quan hệ Nhân - Quả. Đức Phật truyền dạy rất nhiều giáo huấn cho sự thấu suốt luật Nhân - Quả, nguồn gốc sự vật từ đâu và tại sao chúng xuất hiện. Chúng ta dùng lý lẽ và kinh nghiệm của mình để tìm xem vấn đề xuất phát từ đâu, và nó dẫn đến đâu. Nếu chúng ta thấy rằng nó dẫn tới tình thế gây nguy hại, tiêu cực đến Thân và Tâm, thì chúng ta biết rằng nó là thứ độc hại, không liên quan tới Tuệ. Kế tiếp, chúng ta điều tra ngược lại, để xét xem vấn đề nổi lên từ quy trình nào.

Khi bạn đã đủ chánh niệm, an bình và Tuệ, bạn thấy toàn bộ quy trình Nhân - Quả. Bạn hiểu do đâu bạn tức giận, trầm uất, sợ hãi và cảm giác tội lỗi. Bạn biết chúng dấy lên bên trong bạn như thế nào. Khi bạn thấy những điều này rõ ràng, bạn có thể sớm bắt giữ chúng. Do bạn biết chúng không lành mạnh và không hay ho nên bạn có thể làm gì đó để diệt chúng.

Một khi trạng thái tinh thần tiêu cực nắm giữ Tâm của bạn, bạn không thể làm được gì nhiều ngoại trừ đứng lùi lại và cho phép nó đi qua. Điều quan trọng nhất là phải đảm bảo bạn nhận thức được nó, để bạn có thể làm dịu vấn đề vào lần tới nó nổi lên. Đây là bài luyện tập của một thầy tu tôi gặp ở Thái Lan. Ông từng gặp khó khăn trong những năm đầu tiên, nhưng tôi thán phục ông vì ông đứng lên chống lại sự vẩn đục, những chướng ngại trong Tâm. Mặc dù ông đã phải chịu đựng đau khổ đến nỗi tưởng như phát điên, đến nỗi đáng ra ông phải rời đi thì ông vẫn quyết ở lại. Ông phải trải qua một giai đoạn khó khăn, ông tưởng vấn đề càng ngày càng xấu tệ đi, nhưng thật ngạc nhiên và nhẹ nhõm, nó cứ thế trôi qua. Nó kết thúc vì ông không can dự vào nó. Bây giờ ông đã có trải nghiệm trực tiếp về bản chất nhất thời của những trạng thái ấy.

Quan trọng là ông nhận ra rằng giai đoạn tăm tối đó không ra đi

vĩnh viễn. Ông hiểu nó như là một quy trình – ông thấy nó nổi lên như thế nào và cái gì khiến nó đi qua. Ông thấy mình không cần phải làm gì để ngăn nó lại; ông chỉ cần tránh cho nó ăn, tránh cho thêm củi vào ngọn lửa, cứ để nó tự lụi tàn. Do ông tu luyện được sự chứng ngộ này, lần tới, khi có trạng thái tăm tối trong Tâm, ông xử lý nó dễ dàng hơn nhiều. Ông nhớ lại kinh nghiệm trước đó và nhận ra vấn đề này, rồi tự nó cũng kết thúc thôi. Ông không làm gì hơn với nó, và không sợ nó, không tức giận vì nó. Kết quả là ông thấy nó dễ chịu đựng hơn bởi vì Tuệ của ông đã thấu suốt hơn rất nhiều – vấn đề không còn căng thẳng và không còn kéo dài như trước kia nữa. Mỗi lần vấn đề trôi qua, Tuệ của ông lại thâm sâu và được củng cố thêm. Mỗi lần có vấn đề nổi lên, nó sẽ ngắn hơn và dễ chịu đựng hơn, cho đến cuối cùng tất cả vấn đề tự biến mất. Đó là ví dụ sống động về phát Tuệ trong luyện tập hành thiền – Tuệ đơn thuần thôi nhưng đúng là Tuệ. Mỗi lần chúng ta có thể khắc phục hay vượt qua vấn đề, thì chính là Tuệ đang phát huy sức mạnh của nó.

Phát hiện và tránh những con rắn

Chúng ta nên dùng sự hiểu biết của mình về những trạng thái Tâm tiêu cực để thông tin cho việc chánh niệm của mình. Khi chánh niệm, chúng ta trông thấy những trạng thái thể xác và tinh thần phát triển, và nhờ sự hiểu biết của mình, chúng ta có thể ra tay điều trị trước khi chúng trở nên xâm lăng quá đáng. Một nhà tu khác tôi gặp hồi trẻ ở Thái Lan từng đi lính trong cuộc chiến tranh. Ông bị bắn vào sau ót, bị thương tổn một phần não nên hay bị động kinh. Là nhà tu hành, ông vận dụng chánh niệm để thấy những dấu hiệu động kinh sớm. Càng phát hiện sớm thì ông càng có cơ hội chuyển sang công việc khác – nghỉ ngơi, đi vào phòng riêng, hoặc làm bất cứ điều gì ông có thể làm để không bị cơn động kinh lấn át. Thời gian dần trôi, ông càng ngày càng ít bị động kinh. Cuối cùng, ông đạt tới điểm có thể bắt giữ chúng sớm đến mức chúng ngừng hẳn luôn. Ông đã dùng chánh niệm để phát Tuệ giải quyết vấn đề. Và đó chính là mấu chốt tôi đang cố thực hiện: kết hợp chánh niệm với Tuệ để tránh những vấn đề trước khi chúng xảy ra với mình.

Trong những năm tháng đầu tôi ở Thái Lan, có rất nhiều rắn ở khu

Wat Pah Pong. Chúng tôi thường không mang dép vì chúng mau rách quá, cho dù chúng tôi đã buộc vá lại bằng dây hoặc bằng vải cotton cũ. Thời đó chúng tôi có rất ít đèn pin nên thường phải tận dụng cho đến lúc chúng hư luôn, không còn phát ra chút tia sáng nào nữa. Sau đó thì chúng tôi phải đi chân đất trên con đường chắc chắn có rắn, chỉ có ánh sao soi lối. Nhưng bởi vì tôi biết thể nào cũng có rắn trên các cung đường đó, nên tôi tập trung chánh niệm để nhìn thấy chúng, và xem chúng như mối nguy hiểm cần tránh. Nhờ đó mà tôi không bao giờ bị rắn cắn. Tôi đã thông báo cho chánh niệm của mình và sử dụng Tuệ để đảm bảo nếu thấy bất kỳ con rắn nào, tôi sẽ tránh qua lối khác.

Chắc chắn bạn có thể luyện giống như thế để tránh bị cắn bởi những trạng thái tiêu cực của Tâm – bạn dùng chánh niệm để cảnh báo mối nguy hiểm. Bạn biết rằng những trạng thái tinh thần tiêu cực sẽ không để cho bạn được bình yên mà sẽ dẫn bạn tới sầu đau. Và giống như rắn, một khi chúng trông thấy bạn tức là bạn sẽ gặp tai họa hay rắc rối. Vì vậy, hãy chánh niệm hầu nhận ra những trạng thái tiêu cực ngay khi chúng nổi lên, rồi đi theo lộ trình khác, tức là vận dụng một chiến lược để tránh chúng. Theo cách này, bạn giảm thiểu những vấn đề của mình. Tuệ của bạn đang kiến tạo một cuộc sống an bình, an lạc, mạnh khỏe hơn, và bạn sẽ sống một cách thư thái, thanh thản.

Mặc dù cuộc sống mạnh khỏe và hạnh phúc tự nó đã là một sự tưởng thưởng, nhưng vẫn có những món quà ích lợi hơn nữa sẽ đến với bạn sau khi vượt qua những trạng thái tinh thần tiêu cực. Vì những trạng thái tiêu cực mang đến sầu khổ, nên con người hay phản ứng với chúng bằng tiêu cực lớn hơn nữa, gây ra những cảm xúc tức giận, trầm uất, hoặc cảm giác tội lỗi. Nếu bạn không trải qua những trạng thái tinh thần tiêu cực đó, bạn không cảm thấy tội lỗi. Khi bạn vận dụng chánh niệm cùng Tuệ để giảm hoặc làm lắng dịu sầu khổ, bạn không cần phải trốn chạy vào cõi ảo tưởng, hay mơ mộng; khi đó sẽ rất dễ cho bạn giáo huấn và duy trì Tâm an tịnh. Điều này, đến lượt nó, sẽ khiến cho bạn thêm hưng phấn, vui sướng, dễ trôi vào Tâm định và mài giũa Tuệ.

Tâm bới lông tìm vết

Hãy cảnh giác với tiêu cực, bởi vì nó nuôi dưỡng Tâm bới lông tìm

vết. Bới lông tìm vết là một thái độ nổi lên bắt giữ lấy bạn, trói chặt bạn như con rắn và đầu độc Tâm của bạn. Một khi sự bới lông tìm vết đã bám chặt, thì hầu như danh sách những thứ cho bạn bắt lỗi là vô tận. Trong những điển kinh về Đức Phật, bạn thấy người ta bắt lỗi ngay cả với Đức Thế Tôn! Có thể bạn đã xây một tu viện hoàn hảo nhất, là người giáo viên chăm chỉ nhất, ăn những thức ngon nhất thế giới, và ngôi nhà tiện nghi thoải mái nhất, tuy nhiên bạn vẫn tìm thấy lỗi trong tất cả những thứ đó. Hồi còn là nhà tu trẻ, tôi thỉnh thoảng cũng bắt lỗi ngay cả với Ajahn Chah, rồi sau đó tôi nhận thấy mình thật ngu. Nếu tôi có thể bắt lỗi người thông minh nhất và chí công vô tư nhất tôi từng gặp, thì rõ ràng vấn đề là ở tôi chứ không phải ở Ajahn Chah.

Một khi bạn rơi vào thói bới lông tìm vết, kết cục là bạn cũng đi bắt lỗi chính mình. Trong những khóa tu thiền, người ta hay tìm lỗi trong các bài luyện tập – "Tôi vẫn không đạt được gì cả. Tôi ngủ gật suốt mấy ngày qua". Hãy cẩn thận, bởi vì thói bới lông tìm vết chẳng bao lâu sẽ dẫn đến cảm giác tội lỗi. Đến lượt cảm giác tội lỗi sẽ dẫn đến hình phạt, và rồi việc tu tập của bạn sẽ ngưng trệ – đó là trường hợp may nhất.

Nhưng khi chúng ta đi theo những giáo huấn của Đức Phật, chúng ta ấp ủ câu chú niệm *Công nhận, Tha thứ và Học hỏi*. Nếu chúng ta phạm lỗi, thay vì tự rỉa rói mình, hãy cứ công nhận: "Ừ thì, tôi đi trễ. Sáng nay tôi ngủ dậy muộn". Kế tiếp là tha thứ thật lòng. Chẳng ích lợi gì khi phải tung hình phạt – Tuệ, tức Tuệ minh sát, biết rằng hình phạt chỉ khiến cho vấn đề tệ hơn do nó sinh ra những trạng thái Tâm kém cỏi, bạc nhược. Khi tha thứ, chúng ta buông bỏ, và điều đó dẫn tới an lạc. Chỉ những thứ dẫn tới an bình, tự do và giải phóng mới là những thứ khôn ngoan cần làm. Khi bạn thấy thói bới lông tìm vết dẫn bạn đi sai hướng, bạn học cách tránh nó thẳng thừng trong tương lai.

Gần đây tôi đọc một quyển sách về những liệu pháp đa dạng, phát triển xung quanh ý tưởng "tìm ra nguồn gốc của những vấn đề hiện tại từ trong những kiếp sống quá khứ của bạn". Vấn đề sinh ra từ phương pháp tiếp cận ấy hầu như là vô tận. Sẽ hữu hiệu hơn nhiều khi buông bỏ quá khứ; còn không, tốt hơn là hãy hồi tưởng những mẩu quá khứ dễ chịu. Bạn học được rất nhiều từ những ký ức sung sướng, thành công, hơn là từ những ký ức sầu đau. Khi bạn nhớ lại những thành tựu trong quá khứ, nó khuyến khích bạn, ngăn bạn bới lông tìm vết, và chiếu sáng

những Nhân thành công. Vì vậy, hãy quên đi những buổi hành thiền lười biếng, bất an và nhớ những buổi thiền suôn sẻ. Thậm chí nếu bạn từng có một buổi hành thiền tốt, bạn quan sát hơi thở của mình được trong năm phút, hãy nhớ lại buổi ấy! Nó khuyến khích bạn, thông tin cho bạn, và dẫn bạn đến an bình hơn. Đó là con đường thông tuệ.

Bạn nên xem thói bới lông tìm vết là vấn đề, là con rắn, là mối nguy hiểm để tránh. Người phương Tây hay nghĩ rằng thói bới lông tìm vết là tốt. Đôi khi người ta viết sách với thái độ "vạch lá tìm sâu" nhằm hủy hoại bộ máy cầm quyền, tàn phá truyền thống. Cách đây vài năm, có người thăm Wat Pah Nanachat ba hay bốn tuần, sau đó anh ta viết một quyển sách về trải nghiệm của mình. Đúng ra là anh ta viết sách để nguyền rủa tu viện và Ajahn Chah. Anh ta tập trung xoáy vào tất cả những thứ anh ta nghĩ là sai trái. Rốt cuộc đó là một cuốn sách thiên vị, không công tâm và xộc xệch. Người ta làm điều như vậy là bởi vì họ có được niềm vui nhất định trong việc bới lông tìm vết. Nhưng hãy cẩn thận, bởi vì mối nguy hiểm sẽ lấn át niềm vui ghê gớm hơn nhiều. Khi bạn biết điều này, bạn nhận ra Tâm bới lông tìm vết là con rắn, bạn sẽ bắt đầu tránh nó trong tương lai.

Theo trải nghiệm của tôi, 90% cuộc sống trong tu viện, mở rộng ra là việc tu tập theo Phật Pháp, đều nhằm tìm hiểu về thói bới lông tìm vết. Bao gồm việc hiểu xem thói bới lông tìm vết bắt nguồn từ đâu, làm thế nào để tránh nó và làm sao để phát triển Tâm tích cực – làm thế nào để trông thấy 998 viên gạch tốt, chứ không chỉ thấy hai viên gạch xấu trong bức tường bạn xây. Thay vì bới lông tìm vết, hãy cố hiểu bản chất loài người, trong đó bao gồm cả bạn, hãy tha thứ và yêu thương. Hãy nhìn chính mình như là một người đang đi trên đường, con người đáng thương này đã chịu nhiều sầu đau, phiền não rồi, và không muốn đau khổ thêm nữa. Nếu bạn có thể an hòa, yên ổn với nỗi sầu đau của mình, bạn thấy thói bới lông tìm vết sẽ giảm đi.

Khả năng hành thiền của tôi xuất phát từ thái độ của tôi khi nói câu: "Vậy là đủ tốt rồi" với bất kỳ điều gì tôi trải qua. Khả năng hành thiền tất cả là do thái độ – quan sát hơi thở của mình, thế là đã đủ tốt đối với tôi, Định *jhāna* chỉ là phần khuyến mãi. Vì vậy, khi bạn hành thiền, hãy hài lòng và dễ dàng thỏa mãn. Đây không phải là lười biếng, mà là làm theo chỉ dẫn trong Kinh Từ Bi *Mettā Sutta* mà tôi đã đề cập ở

chương 4. Bạn trau dồi những Nhân có sức công phá thói bới lông tìm vết. Khi bạn phá bỏ được thói bới lông tìm vết, hai yếu tố chính là giận dữ và cảm giác tội lỗi sẽ suy yếu đáng kể, đồng thời bạn trải nghiệm cảm giác tự do.

Suy nghĩ đúng, dự định đúng

Vì bạn có Tâm nên bạn cũng không tránh khỏi việc có suy nghĩ. Theo như Ajahn Sumedho đã chỉ ra cách đây nhiều năm, suy nghĩ đúng không có nghĩa là không suy nghĩ, ngoại trừ trong hành thiền sâu, mà là suy nghĩ đến sự từ bỏ, đến lòng từ bi và hiền dịu với tất cả vạn vật chúng sinh, kể cả với chính bạn. Đến Đức Phật cũng có suy nghĩ. Khi trái tim bạn cảm thấy tự do, đó là nhờ bạn luyện tập ba cách suy nghĩ đúng đắn. Và do những suy nghĩ này dẫn tới an bình, Tâm định, nên bạn biết nó sẽ đạt thành Tuệ.

Tuệ luôn luôn được đo lường bằng những phẩm chất của Tâm; những phẩm chất Tâm tốt, đến lượt chúng, sẽ lại phát kiến thêm Tuệ. Bất kỳ tầng Tuệ nào mà tôi đạt thành với tư cách là một thiền giả đều xuất thân từ Tâm an tịnh. Tâm định cung cấp cho bạn khả năng suy nghĩ sáng suốt và những dữ liệu thâm hậu để vận động. Nó gia tăng sự hiểu biết về con đường từ bỏ thế giới trần tục, thế giới của những giác quan, để buông bỏ mọi thứ, để bừng phát Tuệ *nibbidā*, tới cõi tĩnh lặng, tới an tịnh *upasama*, tới yên bình và tự do. Bạn hiểu rằng đây là Pháp *Dhamma*, đây là lời răn giảng của chính Đức Phật.

Khi bạn hành thiền, hãy nhớ Tuệ là gì. Luôn có lời truyền dạy của Đức Phật ở đó nhằm giữ cho bạn đừng bỏ cuộc, để bảo đảm cho bạn hiểu Tuệ là gì, và cái gì không phải là Tuệ. Nếu điều gì dẫn tới viên mãn, tĩnh lặng, hạnh phúc, an bình và tự do thì đó đúng là tu luyện Tuệ. Nhưng nếu những Tâm tiêu cực được tạo ra, thế thì bạn đi sai đường, và bạn không luyện tập hiệu quả. Hãy điều tra, tìm ra con đường sai là gì, và đừng đi lại con đường ấy nữa. Hãy xem nó như là con rắn và tránh nó. Nếu ngay lúc này bạn đi sai đường, hãy kiên nhẫn và bình tâm; bạn sẽ không ở đó lâu. Thay vì rèn luyện Tâm bằng tham, bới lông tìm vết, tội lỗi, trừng phạt, sợ hãi, hãy dùng thứ mạnh hơn: tử tế, hiền thiện, tha thứ, an bình với cuộc sống, nói ngắn gọn là Pháp *Dhamma* trong giáo

huấn của Đức Phật. Bạn càng sống và rèn luyện lâu như thế, tim bạn càng trở lên trong sáng, tinh khiết hơn.

Đây là đạo lộ. Con đường này không khó đi. Bạn có chánh niệm, hãy hun đúc sức mạnh cho nó. Bạn có bản tính từ bi nội tại, hãy phát triển nó. Bạn có tất cả mọi thứ cần thiết để đi trên con đường này. Cuối cùng, Tuệ và kiến thức thâm sâu sẽ chứng đạt. Khi hiểu biết sâu sắc nổi lên, như thể là bạn khởi hành với thái độ tốt. Bạn thấy nhiều và đạt được nhiều thành tựu hơn bạn từng có. Bạn bắt đầu thấu đạt những giáo huấn của Đức Phật.

9

An lạc bắt nguồn từ sự biến mất

Trong khi Đức Phật truyền giảng bài học đầu tiên, Kinh Chuyển Pháp Luân (SB 56:11), tôn giả A-nhã Kiều Trần Như *(Aññā Koṇdaññā)* chứng đắc A La Hán. Một nội dung thâm hậu của Tạng Kinh này là giải thích triền dốc của sự sầu khổ, mà Đức Phật nhấn mạnh là "phải được hiểu thấu đáo". Trong số năm đệ tử nghe lời truyền giảng của Ngài, duy chỉ có A-nhã Kiều Trần Như hiểu được đầy đủ. Rất khó biết đầy đủ về bể khổ bởi vì chúng ta tự nhiên có khuynh hướng chống lại thực tế này. Do vậy, tôi nghĩ sẽ dễ trở thành người chứng ngộ Niết Bàn bằng cách tập trung vào vô ngã và nguồn cội của việc chúng ta nghĩ mình là ai.

Tất cả mọi thứ đều có điều kiện

Trong Kinh Chánh Tri Kiến *Sammādiṭṭhi Sutta* (MN 9), có điển tích về tôn giả Xá Lợi Phất *(Sāriputta)* bèn bỉ truyền giảng về vô ngã. Áp dụng theo khung Tứ Diệu Dế, ngài thuyết pháp mọi khía cạnh của Tâm và Thân, chỉ ra mỗi đối tượng hoàn toàn phụ thuộc vào Nhân như thế nào và giải thích Nhân có thể bị bỏ đi ra sao. Tính phụ thuộc có điều kiện này có nghĩa là tất cả mọi thứ đều có Nhân: không có bản ngã vĩnh hằng hay Thượng Đế, cũng không có gì là vĩnh viễn. Khi bạn thấy tất cả mọi thứ đều có Nhân – nhiên liệu và nền tảng cho chúng đâm chồi nảy lộc – bạn cũng thấy rằng một khi Nhân bị diệt thì sự vật tự nó sẽ biến mất.

Cũng trong Kinh Chánh Tri Kiến, tôn giả Xá Lợi Phất chứng đạt tận nguồn gốc, nguyên căn của sự phụ thuộc, để chứng minh ý thức cũng có Nhân, và nếu không có Nhân sẽ không có ý thức. Đây là chân lý bởi vì nó vận chung cho tất cả mọi người, ngoại trừ các vị A La Hán.

Bạn thấy mình không có khả năng buông bỏ trong khi hành thiền. Tại sao bạn không thể bỏ qua cơn ngứa ngáy ở đầu gối? Tại sao bạn không thể dứt ra khỏi tiếng ồn? Tại sao bạn không thể buông bỏ quá khứ và tương lai? Tại sao không ngừng bận tâm? Thay vì cố tĩnh tâm, hãy cố hiểu tại sao Tâm mình không tĩnh? Nhân của sự bất an là gì, nó xuất phát từ đâu? Hãy nhớ, đây là con đường hành trì của Đức Phật, con đường tìm hiểu. Bạn sẽ không thể buông bỏ khi dùng ý chí. Cái gì sinh ra bất an? Dĩ nhiên có nhiều loại Nhân, nhưng nếu bạn tiếp tục tìm hiểu, cuối cùng bạn sẽ thấy tất cả Nhân đều dẫn tới cảm giác về cái "tôi".

Chúng ta không thể buông bỏ là vì chúng ta đang giữ chặt Thân và Tâm của mình. Chúng ta nghĩ mình sở hữu chúng. Chúng ta không sẵn lòng buông chúng đi giống như người ta không cam lòng cho tên trộm cuỗm mất chiếc ví của mình. Hãy nghĩ xem, sẽ dễ ra sao khi buông bỏ cái gì không thuộc về mình. Nếu cái gì đó không mắc mứu tới bạn thì nó đi, tất cả chỉ thế. Vì vậy nếu bạn không sở hữu ý thức, nếu bạn không nghĩ ý thức là thứ sở hữu quan trọng nhất của mình, bạn sẽ không lo lắng khi ý thức bắt đầu mờ đi trong quá trình hành thiền. Nếu ý thức về âm thanh mờ đi và bạn không nghe thấy bất kỳ cái gì, bạn không có thiên hướng cảnh báo cho Tâm bật thính giác lên. Bạn không thích thú tức là bạn để nó đi. Khi các bộ phận thân thể tan đi và bạn không thể cảm nhận chúng, bạn không quan tâm. Bạn không bật xúc giác lên, bởi vì bạn sẵn sàng tồn tại mà không có nó.

Ban đầu, điều này có nghĩa là ra khỏi vùng an toàn, thoải mái của bạn, bởi vì cách bạn trải nghiệm thế giới thông qua những giác quan không còn sẵn cho bạn nữa. Nhưng bạn sẽ sẵn sàng đi tới đó bởi vì bạn có niềm tin, bởi vì bạn bắt đầu hiểu các giác quan không thuộc về bạn. Bạn càng hiểu rằng Tiền Ngũ Thức (sense-consciousness, ý thức về sự tồn tại của bản thân thông qua các giác quan) không là bạn thì bạn càng ít lo lắng về chúng. Tuy nhiên, nếu chúng ta vẫn nghĩ rằng mình sở hữu chúng, chúng ta đang sử dụng chúng để xây dựng cảm giác về nhân dạng bản thân. Chúng ta nghĩ mình tồn tại thông qua các hành động, như là nhìn và ăn. Cần phải có đức tin, phải qua phép thử và sai, để bóc đi lớp vỏ bên ngoài của cái "tôi", bao gồm Tiền Ngũ Thức. Khi Tiền Ngũ

Thức bắt đầu mờ đi, toàn bộ cảm nhận về sự tồn tại của bản thân thay đổi – chúng ta không còn sống trên trần gian này nữa. Tôi không có ý nói còn sống trên đời tức là lái xe, kinh doanh chứng khoán, xây nhà, làm tình, xem phim. Điều tôi đang nói ở đây là sự sống trong thế giới của năm giác quan: nhìn thấy, cảm nhận, lo lắng về những gì người ta nói, hoặc quan tâm đến vật chất.

Tôi nhấn mạnh điểm này bởi vì nếu bạn có thể thấy bạn không phải là Tiền Ngũ Thức, và chúng chẳng có gì liên quan đến bạn, thế thì rõ ràng chúng không nằm dưới tầm kiểm soát của bạn. Quá nhiều người mất cả đời để cố bảo đảm mình không trông thấy gì xấu, không nghe thấy lời chói tai hay bài phát biểu ngông cuồng, hoặc không trải qua đau đớn. Họ đi bác sĩ, uống aspirin và tiêm morphine, hay làm bất cứ thứ gì để tránh cho thân thể khỏi đau đớn, nhưng họ không bao giờ thành công. Nhân của tuổi già, bệnh tật, cái chết là sinh. Bạn sinh ra, vậy là bạn đã mắc nạn – bạn sẽ phải chịu đau đớn, tuổi già, bệnh tật, suy yếu và chết. Vì bạn không thể trốn thoát khỏi những thứ này nên bạn cần chấp nhận chúng và từ bỏ đấu tranh.

Khi bạn hiểu rằng các giác quan không liên quan gì đến bạn, rất tự nhiên bạn thôi lo lắng, quan tâm đến chúng và cho phép chúng biến mất – cho dù đó là vết thương đau đớn. Làm thế nào để bạn trải qua cơn đau đớn tột cùng mà vẫn mỉm cười? Nếu các giác quan không liên quan đến bạn, thì cơn đau đớn cũng thế. Nếu cơn đau không liên quan đến bạn thì nó chẳng quan trọng đối với bạn, bạn đơn giản cứ phớt lờ nó. Bạn chỉ quan tâm đến những gì bạn nghĩ là quan trọng.

Thật tuyệt diệu khi ngẫm nghĩ xem cái gì là quan trọng đối với con người. Họ xem bóng đá hay xem phim trên ti vi trong lúc đang ăn tối, thế nhưng họ lại không để ý xem những món mình đang ăn có hương vị gì. Ấy là do món ăn không quan trọng đối với họ; bởi vì họ nghĩ trận bóng đá hay bộ phim mới quan trọng. Có khi họ thậm chí còn không biết mình đang ăn cái gì. Liệu bạn có thể nhìn hơi thở một cách tập trung trong khi ăn mà không biết mình đang ăn cái gì hay không? Liệu bạn có thể thiền về Tam Pháp Ấn (khổ, vô thường, vô ngã) đến mức bạn thậm chí không chú ý đến vị của thức ăn? Lý do bạn nhận ra vị thức ăn là bởi vì bạn nghĩ nó quan trọng. Lý do nó quan trọng đối với bạn đó là: những trải nghiệm từ các giác quan xây dựng nên cảm nhận về bản

thân, cảm nhận về nhân dạng, cảm nhận về sự tồn tại. Nhưng khi tu luyện theo con đường của Đức Phật, bạn sẽ đi theo hướng ngược lại. Khi thiền và thấu đạt những giáo huấn Kinh Chánh Tri Kiến *Sammādiṭṭhi Sutta* (MN 9) hoặc Kinh Vô Ngã Tướng *Anattalakkhaṇa Sutta*, bạn sẽ nhìn sự vật theo một cách hoàn toàn khác. Năm giác quan chẳng có việc gì liên quan đến bạn. Chúng được bật lên bởi các Nhân, điều đó có nghĩa là chúng cũng có thể được tắt đi khi những Nhân đó bị xóa bỏ. Khi chúng tắt thì chẳng còn là thỏa hiệp béo bở – bạn không quan tâm. Bạn không bật chúng lên lại, mà chỉ buông bỏ chúng đi.

Khi năm giác quan biến mất trong một khoảng thời gian nhất định, bạn đã nhập vào Định *jhāna*. Theo pháp hành bằng tiếng Pali, bậc thiền *jhāna* đầu tiên bao gồm giai đoạn *vivicc'eva kāmehi* (ly dục) – tách biệt, xa cách và thoát ly khỏi hoạt động của năm giác quan. Bạn không thể cảm nhận thân thể bởi vì Tâm ở xa vượt tầm với của năm giác quan trong khoảng thời gian chứng đạt Định *jhāna*. Bạn thấy rằng năm giác quan không phải là bạn, đó là sự chứng ngộ quan trọng cho bạn bắt đầu thấm nhuần bài học của Đức Phật về vô ngã. Nếu bạn chưa trải nghiệm một Định *jhāna* nào, nếu bạn không thể đạt tới bậc thiền đó, hãy tự hỏi tại sao. Nhân của sự dính kết là gì? Nhân của sự quan tâm của bạn tới thân thể bạn, tới âm thanh, tới cảm giác, ảo giác, mơ màng và tự thoại nội tâm là gì? Hãy tự nhắc nhở mình rằng những thứ này nằm trong vương quốc của năm giác quan, vì thế không có gì dính líu tới bạn. Ý thức từ năm giác quan, Tiền Ngũ Thức, vẫn tiếp diễn là do những Nhân này, và một trong những Nhân chính yếu của nó là mối quan tâm và sự tham gia của bạn vào đó, nói cách khác, vào sự gắn kết, ràng buộc. Hãy cắt nó đi và buông nó ra.

Hãy ghi nhớ rằng sự gắn kết giống như một sợi dây thừng: một đầu buộc vào những thứ bạn nối kết, nhưng đầu kia lại neo vào nơi nó bắt nguồn. Khi chúng ta nói đến sự ràng buộc, chúng ta thường nói mình bị ràng buộc vào thức ăn, tình dục, phim ảnh, hay ngủ, nhưng chúng ta quên mất cái gì thật sự buộc vào những thứ đó. Cái gì ở cuối đầu dây thừng này? Đó là nhân dạng của bạn – thông qua sự vật, hiện tượng. Vấn đề là cái "tôi" bên trong: tôi cần ngủ, tôi cần đọc sách, tôi cần nghe đài, tôi cần… Bạn hành thiền không sâu là bởi vì cái "tôi" đang nối buộc vào Tiền Ngũ Thức.

Thành công trong hành thiền không chỉ là quan sát hơi thở hết giờ này sang giờ khác, tìm kiếm nơi yên tĩnh trong rừng, kiểm soát nhiệt độ trong phòng, hoặc ngủ đúng chừng mực. Các điều kiện thân thể có thể hoàn hảo, nhưng thế chưa đủ, còn cần thứ khác nữa. Thứ khác đó là sự hiểu biết thông suốt rằng ý thức năm giác quan không liên quan đến bạn. Khi bạn thấy chúng không phải là việc của bạn, bạn ngừng chơi với chúng, sau đó bạn bỏ chúng và nhìn chúng tan đi. Khi chúng tan đi, bạn đạt tới sự chứng ngộ quan trọng: niềm an lạc của Định *jhāna* nổi lên bởi vì cả bể khổ – năm giác quan – đã biến mất.

Buông bỏ tâm thức

Bước tiếp theo là theo dõi Tâm, xem nó là cái gì. Đây là bước rất quan trọng, bởi vì nhiều người bị kẹt luôn ở tầng này. Cũng hệt như với những dạng ý thức khác, Nhân của loại ý thức thứ sáu – tâm thức – là *nāmarupa* (danh sắc). Về cơ bản, danh sắc *nāmarupa* là đối tượng của ý thức, bởi vì ý thức cảm nhận được những cảm xúc, linh cảm và ý chí. Danh sắc *nāmarupa* và ý thức tựa lẫn vào nhau; nếu bạn lấy đi một thứ, bạn lấy mất giá đỡ của cái kia, do đó nó cũng biến mất luôn. Ý thức không hề tồn tại một mình, không cảm nhận được bất kỳ thứ gì, nếu danh sắc *nāmarupa* biến mất thì ý thức cũng biến mất. Đây là điều mà bạn bắt đầu thấy khi nhập sâu vào tới Định *jhāna*. Khi bạn chứng đắc điều này, bạn không còn bị kẹt ở Định *jhāna* đầu tiên nữa, bởi vì bạn biết rằng ngay cả tâm thức cũng chẳng có gì liên quan đến bạn.

Tôn giả Xá Lợi Phất răn dạy trong Kinh Chánh Tri Kiến *Sammādiṭṭhi Sutta* rằng ý thức là giác quan thứ sáu; nó có Nhân sinh ra, do đó nó có thể hoàn toàn ngưng tồn tại (MN 9.58). Ngài cũng chỉ dạy phương cách ngừng ý thức – đó là con đường pháp hành Bát Chánh Đạo. Vì vậy, tận diệt bể khổ bao gồm tận diệt ý thức. Nhờ thuyết dạy điều này, tôn giả Xá Lợi Phất được liệt vào hàng ngũ những đệ tử sáng thế của Đức Phật, truyền dạy tinh hoa Phật Pháp. Đây chính là ý nghĩa của việc mất đi các giác quan – giống như người phụ nữ đã nhập khóa tu thiền của tôi cách đây nhiều năm, đã mất đi ý thức về đôi bàn tay của mình. Thật sự, mất đi ý thức, đó là đi đến cùng của tận diệt. Tuy nhiên, như Đức Phật răn dạy, đây mới chỉ là một phần, một gói của sự đoạn diệt bể khổ. Nó khiến chúng ta ngồi thẳng, chí thú đón nhận từng nội dung thâm thúy

của Ngài.

Không chỉ chấm dứt ý thức, mà cả cảm xúc và những yếu tố khởi thủy phụ thuộc cũng chấm dứt luôn. Đức Phật truyền rằng nếu ta tu luyện con đường Bát Chánh Đạo, nó sẽ dẫn tới đoạn tuyệt tất cả cảm xúc, đau đớn, niềm vui, thậm chí cả những cảm xúc trung tính hay trạng thái bình thản. Rõ ràng, mục tiêu của Phật Pháp không phải là đạt đến trạng thái an lạc đời đời, mà là nhập diệt hay nhập Niết Bàn trọn vẹn, *parinibbāna*. Có thể bạn nghĩ mục tiêu như vậy là quá tham vọng, nhưng điểm cốt yếu là bạn không mất bất kỳ cái gì – không hề có "ta" ngay từ đầu. Toàn bộ ảo tưởng về "ta" – ta sở hữu những cảm xúc, ta làm điều này điều nọ, ta là trung tâm của kiếp sống này – bây giờ được hiểu súc tích là quy trình Nhân - Quả. Ta đang trải nghiệm bằng trạng thái Tâm cụ thể nhất - rằng không có ai ở đây, và ta an lạc trên con đường đi tới Niết Bàn.

Bể khổ là vấn đề

Đa số mọi người nghĩ rằng kết thúc ý thức giống như một kiểu tự sát tinh thần. Nhưng điểm mấu chốt là nếu bạn không làm thế, bạn sẽ phải chịu sầu khổ như rơi vào địa ngục. Bạn có sự lựa chọn: tiếp tục sầu khổ hay tu luyện để đạt tới nhập diệt *parinibbāna*. Khi bạn hiểu Tứ Diệu Đế cùng sự tồn tại cố hữu của bể khổ, thì bạn thấy nhập diệt *parinibbāna* thật sự là lựa chọn duy nhất.

Khi sầu đau hiển hiện thì sẽ sinh ra khát khao (tham). Sầu khổ là vấn đề mà chúng ta cấp bách bị thúc giục phải làm gì đó với nó, khiến chúng ta phải chuyển động – từ nơi này tới nơi khác, từ người thường cho tới nhà tu hành, rồi từ nhà tu hành cho tới người thường đều phải vậy. Bể khổ khiến cho thế giới xoay vần – nếu bạn không sầu khổ, nếu bạn hoàn toàn hài lòng, bạn không cần phải chuyển động. Chính vì thế mà càng hài lòng và hạnh phúc, bạn càng tĩnh tại. Lý do khiến cho các Định *jhāna* là những trạng thái Tâm an tịnh khác nhau là chúng quá hạnh phúc đến nỗi không cần chuyển động, không cần tìm kiếm hạnh phúc ở đâu khác. Mức độ chuyển động thân thể hay tinh thần của bạn là dấu hiệu cho thấy bạn đang nếm trải sầu đau tới mức nào. Bạn càng có nhiều nỗi sầu khổ thì trong khi hành thiền, bạn càng cảm nhận

nhiều nỗi bất an. Nếu không có sầu đau, hoặc sầu đau ít thôi, bạn có thể ngồi hàng giờ, yên bình và tĩnh tại. Vì sao lại thế? Bởi vì khi không có vấn đề, bạn không có gì để làm cả.

Vì vậy, sầu khổ là đối tượng bắt bạn cứ dịch chuyển từ nơi này tới nơi khác, từ kiếp này qua kiếp khác nhằm cố tìm một giải pháp. Cố tìm giải pháp cho sầu khổ là ý nghĩa của cuộc sống, nhưng không thể nào tìm thấy được mốc cuối của sầu khổ trong thế giới, hay trong vòng Luân Hồi. Không có vương quốc thiên đàng nơi mà bạn sống hạnh phúc mãi mãi; và nếu bạn nghĩ về nó, bạn sẽ nhận ra rằng thiên đàng thật ra không tồn tại. Lấy ví dụ về việc thưởng thức sơn hào hải vị, hay thậm chí đạt đến cực khoái trong tình dục, nếu bạn nghiện nó thì sau một thời gian bạn sẽ chán. Đó chỉ là những thứ như cũ lặp đi lặp lại. Bạn không thể có niềm vui vĩnh cửu, bởi vì bất kỳ niềm vui nào, bất kỳ niềm hạnh phúc nào cũng đều phụ thuộc vào những gì đến trước đó. Nếu bạn chiêm nghiệm xem niềm vui là gì, bạn sẽ thấy nó chỉ là khoảng dừng giữa hai sự kiện sầu khổ. Lý do bạn thưởng thức đồ ăn ngon là bởi vì bạn chưa ăn trong một thời gian, và bạn sẽ không ăn sau đó. Nếu bạn liên tục nhồi nhét đồ ăn suốt 24 tiếng một ngày, liệu bạn có nếm được món ngon hay không, huống hồ là thưởng thức nó? Một thiên đường hạnh phúc kéo dài mãi mãi sẽ không xảy ra, bởi vì bạn chỉ có thể biết đến niềm vui khi bạn trông thấy viễn cảnh sầu đau. Nói cách khác, không bao giờ có sự hài lòng, thỏa mãn tuyệt đối, vĩnh cửu trên thế giới này.

Nếu bạn hỏi người ta xem họ có thật sự thỏa mãn hay không, đừng tin vào câu trả lời của họ. Bạn hãy tự tìm hiểu: Liệu họ có thật sự tìm thấy điểm chấm dứt sầu đau, hay là họ chỉ tạm gác chúng qua một bên? Tôi thấy người ta ốm, người ta chết, người ta gặp hoàn cảnh éo le. Tôi cũng thấy người ta hạnh phúc, nhưng tôi biết niềm hạnh phúc đó chỉ là điểm dừng giữa hai sự kiện đau khổ. Rốt cuộc, rồi họ cũng lâm bệnh mà chết. Những cặp vợ chồng hạnh phúc mặn nồng một thời gian, rồi họ cũng đến giai đoạn cãi nhau, hoặc giai đoạn ly dị, kèm theo là sự bực bội, tức giận, trầm cảm. Có những người có tuổi thơ êm đềm, nhưng sau đó lại hoàn toàn khác. Những người khác có tuổi thơ ngục tù, nhưng sang kiếp sau họ có cha mẹ cũng xấu tương tự hoặc tệ hơn. Kiểu hình dung này có lẽ đã đủ để khiến bạn sợ bị tái sinh. Bạn thông minh

và tạo Nghiệp tốt trong kiếp đời này không có nghĩa là bạn sẽ tự do thoát khỏi bể khổ trong những kiếp đời sau. Mọi người đều tích lũy cả Nghiệp xấu lẫn Nghiệp tốt, tương lai luôn luôn bất định.

Một trong những bài giảng hay nhất của Đức Phật là ví von về cây gậy (SN 15:9, 56:33). Lần đầu đọc nó, tôi đã run lên vì sợ hãi. Tích này nhấn mạnh điểm chín rụng của Nghiệp vào lúc lìa đời; nó bất định hệt như phải chờ xem đầu gậy nào sẽ chạm đất đầu tiên sau khi bị tung lên không trung. Cây gậy có đầu nặng đầu nhẹ, và thông thường đầu nặng có khuynh hướng rơi xuống trước. Nhưng cho dù nặng thế nào chăng nữa thì vẫn luôn có cơ hội cho đầu nhẹ chạm đất trước. Tương tự, nếu bạn tạo nhiều Nghiệp tốt, rộng lượng, tử tế, từ bi, luôn tuân thủ giáo huấn, luôn giữ Tâm thuần khiết và tu luyện hành thiền, luôn có khả năng Nghiệp xấu chín muồi ngay lúc chết. Tất cả mọi người đều tích Nghiệp xấu – nếu không từ kiếp đời này thì cũng từ nhiều kiếp trước. Thậm chí, cho dù Nghiệp xấu của bạn không chín muồi khi bạn chết ở kiếp này, vì vẫn còn vòng Luân Hồi, bạn vẫn phải trải nghiệm sầu đau khủng khiếp trong địa ngục, trong lãnh địa thú dữ, và trong những hoàn cảnh khó khăn khi vào kiếp người. Bạn chỉ an toàn khi bạn đi xuyên qua vô ngã hoàn toàn, và trở thành quả vị đắc ngộ.

Ý thức về cái "tôi" là gốc rễ của vấn đề

Vòng Luân Hồi thật đáng sợ. Bạn không thể phí phạm thời gian – bạn không thể xáo trộn, lẩn quẩn. Ý niệm trở lại thế giới trần tục khi bạn đã bắt đầu buông bỏ là hoàn toàn điên rồ, đặc biệt là khi đã quy y mà quay đầu lại thì càng điên. Điều duy nhất hợp lẽ cần phải làm là trụ lại trên đạo lộ pháp hành và chí thú tu thiền. Mục tiêu không hề nhằm chứng đạt Định *jhāna* hoặc trở nên an tịnh, mặc dù đó là phần chính. Thật sự là ta cần thăm dò để hiểu xem bên trong con người mình thật ra là ai, hoặc là cái gì. Cái gì luôn tạo ra sự kích động, luôn đến rồi đi? Cái gì bức bối? Cái gì đang suy nghĩ? Cái gì nổi giận? Cái gì tức tối? Nguồn tiếp liệu của cái này là gì? Ý chí xuất phát từ đâu khi "tôi" ra quyết định chọn lựa thứ gì đó? Khi Tâm lay động và vươn ra đòi cái gì đó, thật sự cái gì đang vươn ra? Bạn càng vận dụng sự thông hiểu và Tâm định mà bạn đã rèn được trong hành thiền để giám sát quy trình đó, thì nó càng trở nên rõ ràng.

Hãy cẩn thận, đừng nhìn ra ngoài, nhìn đi đâu đó, mà hãy nhìn vào ngay đây, tại chỗ bạn bị buộc vào, chứ không phải tại chỗ bắt nguồn sự nối buộc, cũng không phải vào cái gì thực hiện sự nối buộc. Hãy nhìn vào nơi sự vật khởi sinh, và đặc biệt tập trung vào những mối quan hệ Nhân - Quả. Dòng suy nghĩ bắt nguồn từ đâu? Cứ nhìn tiếp, bạn sẽ thấy rằng chúng bắt nguồn từ ý thức về nhân dạng và khao khát muốn tô điểm, xây dựng hình ảnh nhân dạng đó. Không phải cứ "Tôi suy nghĩ, tức là tôi tồn tại", mà nó là một vòng xoáy khác "Bạn muốn tồn tại, cho nên bạn suy nghĩ". Bạn chuyển động để sáng tạo ra thế giới của bạn, nhân dạng của bạn.

Khi bạn tạo ra cái gì đó, ban đầu nó rất đẹp, nhưng giống như trong các câu chuyện cổ tích, cuối cùng tất cả các đối tượng được kiến tạo đều quay lưng chống lại người tạo ra nó. Tôi đã tận lòng dốc sức để xây nên tu viện Bodhinyana, nếu bạn thích, đó là sáng tạo của tôi. Nhưng nếu tôi không cẩn thận, tu viện do tôi sáng lập này rốt cuộc rất có thể thống trị tôi – đêm ngày tôi lo lắng và suy tư về tu viện. Nếu bạn tìm một cộng sự và làm cho anh ta trở thành bạn, đầu tiên bạn nghĩ bạn sở hữu anh ta, nhưng sau một thời gian bạn nhận thấy chính anh ta sở hữu bạn. Khi bạn mất đi quyền lực và sự tự do, đối tượng bạn sáng tạo biến thành con quỷ ăn thịt bạn. Khi bạn trở nên bình tĩnh và an ổn, Tâm trở nên bằng phẳng, không có nhu cầu phát sinh ra ý thức về nhân dạng. Bạn bình ổn sự vật bằng cách dỗ yên sự sáng tạo. Khi tham (khao khát, ý chí và chọn lựa) tan đi và biến mất, sự kích động cũng biến mất.

Nếu bạn muốn an lạc đúng nghĩa, hãy biến mất

Mỗi năm tôi đều đi dự lễ trao giải Curtin Medal Awards. Tôi vốn rất thích những buổi lễ trao giải – ta được nghe kể những câu chuyện truyền cảm hứng về những người đã phục vụ và cống hiến cho cộng đồng. Cách đây vài năm, đến lượt chính tôi được trao tặng huy chương. Tôi nhận ra rằng, với tư cách là một nhà sư, khi ta càng biến mất thì ta càng được nhận ra và được trao giải thưởng. Nhưng vì ta đang biến mất cho nên chẳng có chỗ nào để gắn huy chương cả. Người ta cố gài kim vào nhưng nó cứ trôi tuột đi; nó không dính lại bởi vì không có chỗ nào để cài cho dính.

Khi bạn tu luyện, bạn đang từ từ biến mất. Nếu bạn hiểu ý tưởng tan đi và biến mất – tức là Tâm định và an ổn – bạn đang bắt đầu hiểu về vô ngã. Bạn càng tĩnh lặng, bạn càng ít tồn tại – càng có ít cảm nhận về cái "tôi", về sự tồn tại. Điều này có vẻ đáng sợ, nhưng thật ra nó rất đẹp. Thực tế nó là niềm hạnh phúc thật sự duy nhất, bởi vì bạn càng buông bỏ cảm nhận về cái "tôi", bạn càng tự do thoát khỏi bể khổ ở dưới bất kỳ dạng thức nào. Chính khuynh hướng tự do thoát khỏi bể khổ sẽ dẫn bạn đi sâu hơn vào con đường hành thiền. Có khi phải mất nhiều năm, có khi chỉ vài năm, nhưng cuối cùng việc hợp lý nhất cần làm là hãy kiên nhẫn, ở lại trên con đường, và tìm thấy niềm hạnh phúc trong sự biến mất.

Trong cuộc sống tu hành, một phần của sự biến mất đó là mặc cùng loại áo cà sa và cùng xuống tóc. Chúng tôi không có bất kỳ vật tượng trưng nào để mặc định nhà sư này khác với nhà sư kia. Nếu tôi không đứng ở đầu hàng thì không ai biết tôi là nhà sư bề trên. Chúng tôi cũng cần giữ im lặng. Tại sao người ta nói? Người ta nói để đánh tiếng: "Tôi ở đây này". Nhờ im lặng, chúng tôi biến mất, hòa tan vào khung cảnh, cho đến khi hầu như không ai biết chúng tôi ở đó, kể cả bản thân chúng tôi. Bạn càng biến mất, bạn càng hạnh phúc. Bạn càng tan đi, bạn càng trải nghiệm niềm an vui. Bạn càng ít tồn tại, bạn càng cảm thấy sung sướng, an lạc. Nội dung này phản ảnh cốt tinh của giáo huấn Phật Pháp. Nhưng từ ngữ thuyết giảng chẳng có trọng lượng gì so với tính sâu sắc của trải nghiệm.

Làm lắng dịu ý chí hoàn toàn

Cuối cùng, bạn đạt tới sự tĩnh tại đến mức Tâm không hề lay động, và bạn trải nghiệm niềm an lạc do không bị ý chí kiểm soát hay làm phiền. Từ những trải nghiệm này, nhất là ở tầng Định *jhāna* thứ hai, bạn thấy rõ rằng cái mà chúng ta gọi là "ý chí" hoặc "sự lựa chọn" là một tên đồ tể, giống như kẻ quất roi vào bạn, đốt bạn và nhổ móng tay bạn. Nhưng đa số chúng ta đều nâng niu ý chí – chúng ta muốn tự do lựa chọn; chúng ta muốn làm theo khát khao của mình. Chúng ta không nhận ra mình đang bị lừa dối bởi ý thức về cái "tôi".

Thật tuyệt vời khi ngồi trong cái am, túp lều, hay căn phòng của bạn

và không muốn bất kỳ thứ gì hết. Nếu có ai đó hỏi liệu bạn có cần thứ gì đó hay không, bạn không quan tâm. Hãy tưởng tượng bạn gặp một vị thần trong chai, và vị thần này đồng ý ban cho bạn ba điều ước. Hoàn toàn thành thật, bạn nói: "Không, xin cảm ơn". Nếu điều đó xảy ra, bạn đã tiến tới tự do khỏi những khao khát (tham). Sự tự do đó là trạng thái Tâm rất đẹp. Trong suốt khóa tu thiền, có lẽ bạn thấy chính bạn đang ngồi trong phòng, hoặc đang đi bộ trên con đường thiền, và không muốn ở bất kỳ nơi nào khác trên thế giới này. Cảm giác đó mới dễ chịu làm sao. Cảm giác đó là kết quả của tự do, không ao ước gì cả; bạn không cần gì hết; bạn không cảm thấy thiếu thốn. Khi khát khao biến mất, trạng thái hoàn hảo nổi lên.

Bạn thấy rằng khao khát và tác ý *(cetanā)*, tức ý chí, là phần hiển hiện của bể khổ. Ý chí là tên đồ tể giằng xé bạn tới lui, xoay bạn mòng mòng. Đôi khi con người cố ngăn chặn ý chí, cố chặn dòng suy nghĩ. Nhưng chính hành động cố chặn đó lại khuyến khích và kích động thêm cho ý chí. Cố dập tắt ý chí chỉ gây ra thêm nhiều xáo động và ngăn Tâm định, không cho sự an hòa và thiền đích thực diễn ra.

Bạn phải cực khổ thực hiện những bổn phận của mình trên trần đời. Bạn càng tránh, không làm gì cả, không có bổn phận gì hết càng tốt. Có thể bạn nghĩ như thế là lười biếng, nhưng chừng nào bạn vẫn còn làm gì đó thì chừng ấy bạn chưa thật sự hiểu "lười biếng" có nghĩa là gì? "Lười biếng" thật sự, nghỉ ngơi thật sự không phải là thân thể bạn nằm trên giường, mà là Tâm của bạn nằm xuống, chẳng làm gì, chẳng sáng tạo cái gì – ý chí của Tâm đã im lặng và dừng lại. Khi bạn trải qua điều đó, bạn biết rằng "lười biếng" thật sự là sự tĩnh tại của Tâm, là những tầng Định *jhāna* thâm sâu, nơi không có chuyển động mỗi lúc kéo dài hàng giờ. Đây là những trạng thái lạ thường, tới 99% cảm nhận về cái "tôi" biến mất, nơi đó có một tảng đá rắn chắc, một sự an định không thể lay chuyển. Tiếp sau đó, khi bạn tỉnh thức, bạn nhận ra vừa rồi ý chí đã im lặng, bởi vì chỉ khi ý chí lắng dịu hoàn toàn thì mới không có sự chuyển động. Khi không có sự chuyển động, đó là trạng thái an lạc siêu thế – rất thâm trầm, rất tự do. Bạn hiểu ra rằng ý chí là tên đồ tể chuyên đi ngăn chặn hạnh phúc và yên bình.

Trải nghiệm đầy đủ cái vô ngã

Có hai thành lũy ảo tưởng về cái "tôi": tự xem mình là "người làm", và tự xem mình là "người biết". Hầu hết mọi người nghĩ và làm những việc mà họ thông thạo, có thể kiểm soát hoàn toàn. Nhưng khi bạn tu luyện pháp hành Bát Chánh Đạo, bạn thấy rằng cố gắng kiểm soát dù là những lĩnh vực mình thông thạo chỉ gây thêm đau đớn, khó khăn và sầu khổ. Sau một thời gian, bạn nhận ra không có hy vọng tìm được sự hài lòng trên lộ trình kiểm soát sự vật, hiện tượng.

Khi bạn bắt đầu trân trọng những giáo huấn này, bạn bị kéo đi một hướng hoàn toàn khác. Ý chí bắt đầu biến mất và bạn cảm thấy dễ chịu vô cùng, các giác quan mờ đi. Bạn đang đi trên con đường Phật Pháp, con đường mà Đức Thế Tôn đã đi qua. Khi có thêm nhiều thứ biến mất, bạn hiểu rằng bạn chẳng hề sở hữu chúng ngay từ đầu. Bạn hiểu khao khát là Nhân gây ra bể khổ, không phải là lối thoát; việc bạn cố kiểm soát thế giới là Nhân gây nên sầu khổ, không phải giải pháp. Bạn từ bỏ sự kiểm soát, bản ngã phai đi, ý thức về cái "tôi" biến mất, sự vật trở nên tĩnh tại và bạn biến mất. Cuối cùng còn lại an bình. Ôi hạnh phúc làm sao! Bạn đã hiểu được cái vô ngã.

Nếu bạn thật sự hiểu cái vô ngã, bạn có thể tự gọi mình đã đắc quả A La Hán. Bạn biết ý chí không là gì với bạn cả, cả Tiền Ngũ Thức và tâm thức cũng vậy. Bạn không khao khát trải nghiệm điều này điều nọ, đi tới nơi này nơi kia.

Tại sao bạn muốn có thêm nhiều trải nghiệm? Nếu bạn muốn thấy một khu rừng, hãy nhìn cây cối từ bên ngoài. Cây là cây, thế thôi. Vậy mấu chốt là gì? Gần đây, có người chỉ cho tôi xem một bức hình cũ chụp mấy cô gái đã phụ lòng tôi hồi tôi còn trẻ. Bây giờ trông họ già nhăn nheo, trang phục họ mặc cũng đã thay đổi. Cách đây khá lâu tôi xem một tấm hình chụp đám cưới ông bà nội tôi. Bà tôi mặc bộ váy gợi cảm, nhưng so với ngày nay thì nó chẳng mảy may lay động cảm xúc của ai. Tất cả chỉ là phản xạ có điều kiện, nó không thật. Vì vậy, đừng đuổi theo những gì người khác nói và làm – đừng nổi loạn. Hãy tự tìm kiếm xem bạn là ai và niềm hạnh phúc thật sự là gì.

Giáo huấn Phật Pháp chỉ ra rằng những gì người bình thường nói là hạnh phúc, cao quý, chứng ngộ thì đều là khổ đau. Những gì các bậc thánh nhân cho là hạnh phúc thì người thường lấy làm đau khổ (Sn.

762). Niềm hạnh phúc của những bậc thánh nhân là sự an lành, Tâm định, và dứt bỏ. Lấy cuộc sống tu hành làm ví dụ. Bạn thức dậy sớm, ăn một hoặc hai bữa mỗi ngày, không hành dục, không xem ti vi, không xem phim. Khi có người hỏi tại sao phải làm như vậy, câu trả lời chính xác là tại vì hạnh phúc. Trải qua hai ngày, ba tuần hay sáu tháng một mình trong am, không hề nói chuyện với bất kỳ ai, thế thì sẽ bị xem là giam mình trong ngục tù. Nhưng những gì người trần cho là hình phạt thì những quả vị A La Hán gọi là hồng phúc. Nếu bạn nhìn xa trông rộng về người chứng ngộ Niết Bàn, bạn sẽ có cái nhìn hoàn toàn khác về cuộc sống: đó là góc nhìn của Phật Pháp.

Một khi bạn thấy mình không có nhân lõi, thế thì không có gì cho bạn nắm giữ, bấu víu để tạo thành cái "tôi". Bởi vì bạn đã nhận thấy sự thèm khát (tham) chỉ là nguồn gốc cho ý thức về cái "tôi", bạn sẽ không còn thấy khó bình định ý chí nữa. Khi bạn lắng dịu được ý chí thì an bình nổi lên. Lắng dịu ý chí vĩnh viễn là một cách khác để mô tả về Niết Bàn. Phật Pháp chỉ dạy rằng có rất ít người trên thế giới có thể hiểu cặn kẽ sự lắng dịu ý chí hoàn toàn. Bạn chỉ việc xa lánh đám đông, tìm nơi quy ẩn, chỉ việc ngồi xuống và không làm gì cả, buông bỏ mọi khao khát, hãy an bình. Khi bạn làm thế, bạn trông thấy đạo lộ nơi mà các giác quan mờ đi. Khi bạn ở ẩn, không có gì nhiều để mà ý thức, không có gì để mà khát khao. Bạn chỉ còn ít ước ao, không đòi hỏi gì ở thiên nhiên, là người hầu như chẳng để lại dấu chân trên trần đời. Để lại dấu chân thông qua khao khát và ước muốn không phải là cách bạn bước đi trên đạo lộ này; thật ra bạn đang buông bỏ, bạn đang biến mất.

Rồi sẽ tới thời điểm bạn biến mất hoàn toàn. Khi bạn có nhận thức bao hàm, rằng bạn chỉ là một quy trình trống rỗng, khi đó bạn từ bỏ mọi sự gắn kết với ý chí và ý thức. Không còn gì ở đó; không có gì tái sinh. Bạn biết hạt giống cho sự tái sinh đã bị phá hủy. Như được truyền dạy trong Kinh Tam Bảo *Ratana Sutta*, "hạt giống đã bị diệt, không còn gì mới được tạo ra nữa" (Sn. 235). Đây là sự trải nghiệm Niết Bàn, sự giải thoát và yên bình tột cùng.

Vì vậy, hãy quay Tâm của bạn khỏi thế giới, đó là điều kiện cho cả bạn cũng được tự do. Như Ajahn Chah đã từng nói, đi loanh quanh trên trần thế tìm hạnh phúc thì giống hệt như truy tìm con rùa có ria mép. Thật là vô ích. Nếu bạn buông bỏ, bạn có thể tĩnh tại, an bình ở bất kỳ

nơi đâu, bất kỳ lúc nào. Bạn không sợ Tâm định, nên Tâm định sẽ xuất hiện. Bạn không sợ biến mất, nên bạn an bình và tự do. Đây là cách nhận ra cái vô ngã, cách buông bỏ mọi thứ, cách tận diệt bể khổ.

10

Hãy hành thiền

"Tôi bắt buộc phải chịu tuổi già – tôi không được miễn trừ tuổi già. Tôi bắt buộc phải chịu bệnh tật – tôi không được miễn trừ bệnh tật. Tôi bắt buộc phải chia lìa, phải phân ly khỏi những gì yêu quý, hòa hợp với tôi…" – Tất cả đàn ông và đàn bà đều phải chịu như vậy; mọi chúng sinh đều phải chịu như vậy. (AN 5:57)

Tuổi già, bệnh tật, cái chết đều đã ấn định trong tất cả chúng ta. Ta càng trẻ trung và mạnh khỏe thì sự hình dung này càng quan trọng bởi vì hầu hết mọi người đều khó mà tưởng tượng ra thực tế phũ phàng này. Sự thật là, khi ta tới ngưỡng tuổi 50, ta bắt đầu rệu rã, và đến tuổi 60 ta thật sự đi qua bên kia ngọn đồi. Lúc ta 70 tuổi, ta ngồi chờ trong phòng đợi, chờ được thần chết mang đi.

Bạn giống như con bò đang bị dẫn tới lò mổ

Năm tôi 60 tuổi là năm 2011. Tuy nhiên, cứ như mới chỉ hôm qua đây thôi, tôi 20 tuổi, hẹn hò với các cô gái, chạy hùng hục chơi đá bóng, không lo nghĩ gì đến sức khỏe của mình. Quả thật, một cuộc đời trôi qua rất nhanh. Trong chớp mắt, tỉnh dậy tôi đã 70. Những hình dung như thế xếp cuộc đời chúng ta thành viễn cảnh. Chúng ta chỉ nghĩ tới ở đây và bây giờ, chúng ta đánh mất hình ảnh của bức tranh lớn, và chúng ta hành động như thể bị chuốc thuốc độc.

Hồi còn trẻ, tôi đã mơ một giấc mơ rất sống động. Trong giấc mơ tôi sống với một người vợ trong căn nhà nhỏ, rồi một sáng kia thức dậy, tôi bỗng nhận ra điều này: năm này qua năm khác, tôi đang phung phí thời gian của mình, để đến bây giờ tôi đã già. Nhận ra điều đó, một cảm giác mạnh mẽ ghê tởm của Tuệ *nibbidā* trỗi lên – cảm giác kinh tởm với những gì tôi đang làm. Giống như một tích truyện trong bài thuyết pháp của Đức Phật về ông mù mua một miếng giẻ rách bẩn thỉu từ một

họa sĩ lừa bịp, rêu rao rằng nó là miếng vải màu trắng sạch sẽ. Chỉ khi ông ta có lại thị lực, ông ta mới nhận ra điều đó (MN 75.23).

Một trong những câu chuyện tôi thích nhất từ những kệ Kinh không chính thống bằng tiếng Pali là câu chuyện trong Đại Sử *Mahāvaṃsa* về em trai của vua Asoka (A Dục Vương). Như bao người ham thú nhục dục, em trai của vua khao khát quyền lực bởi vì quyền lực khiến cho con người ta có thể thực hiện những khát khao của mình, được là bất cứ cái gì họ muốn. Ông luôn nung nấu ý định một ngày nào đó mình sẽ chiếm ngôi của anh và trở thành hoàng đế. Nhưng chính vị hoàng đế ấy, là một Phật tử sùng đạo, thấy em mình không hiểu mà cũng không quy hướng Phật Pháp *Dhamma*, nên quyết dạy cho em mình một bài học. Một ngày nọ, khi đi tắm, ngài để hết xiêm y ở bên ngoài nhà tắm. Ngài đã sắp xếp cho một tể tướng dắt em trai đi ngang qua chỗ treo long bào áo mão. Khi họ đi ngang qua nhà tắm, vị tể tướng nói với em trai của vua Asoka: "Hãy nhìn kìa, long bào của đức vua, chắc hẳn bệ hạ đang tắm. Một ngày nào đó ngài cũng lên ngôi vua, vậy tại sao ngài không thử mặc tấm áo choàng này vào?". Em trai của đức vua Asoka đáp: "Ta không thể, như vậy là chống lại luật lệ và ta có thể bị xử tội khi quân". Vị tể tướng giục ông ta: "Không, không sao đâu, ngài có thể thử, không ai biết đâu ạ". Thế là ông ta mặc thử, không biết đó là một trò bịp. Đức vua Asoka liền từ nhà tắm xông ra mà truyền rằng: "Ngươi đang làm gì vậy? Ngươi đã phạm tội chết! Mặc dù ngươi là em trai của ta, nhưng quân pháp bất vị thân. Ta lấy làm tiếc, em trai à, nhưng ngươi phải bị hành quyết".

Nhưng rồi vua Asoka nói tiếp: "Nhưng vì ngươi quá ham muốn làm vua, với lại do ngươi là em trai của ta, nên ngươi có thể được làm vua trong bảy ngày. Trong bảy ngày đó, ngươi có thể tha hồ vui thú cùng tất cả các cung nữ, thưởng thức tất cả sơn hào hải vị trong nhà bếp của ta, nghe tất cả các nhạc công của ta diễn tấu, và làm bất kỳ điều gì ngươi muốn. Nhưng ngươi không được đình bản án của ngươi lại, rồi sau bảy ngày ta sẽ xử tử ngươi". Vào ngày thứ bảy, ngày cuối cùng, vua sai người triệu hồi em trai của mình tới, có đao phủ chờ sẵn. Đức vua Asoka hỏi em trai: "Ngươi có vui thú trong bảy ngày qua hay không?". Người em liền đáp: "Làm sao thần có thể vui thú được khi biết chắc chắn mình sẽ chết trong vài ngày tới? Thần không thể ngủ, huống hồ là vui chơi".

Trước khi thả tự do cho em trai, đức vua Asoka nêu ra bài học: "Cho dù bảy ngày, bảy tháng, bảy năm hay hai mươi bảy năm, làm sao ta có thể mải mê đắm chìm trong nhục dục khi ta biết cái chết đang chờ mình?". Đây là một bài học vô cùng sâu sắc cho tất cả chúng ta. Như hiển hiện trong những lời răn dạy của Đức Phật, chúng ta giống như con bò đang bị dẫn vào lò mổ (Sn. 580; AN 7:74), mê mải như bị bỏ bùa hướng đến cái chết của mình. Những suy nghĩ kiểu như vậy chắc chắn đã cảnh tỉnh chúng ta.

Mường tượng về tuổi già, bệnh tật và cái chết

Một trong những cách để bạn thấm nhuần Pháp *Dhamma* là ghi nhớ bức tranh toàn cảnh và xem thật ra cuộc đời là gì. Nếu bạn nhìn thật chính xác về cuộc đời, thì hẳn trong bạn sẽ dấy lên cảm giác kinh tởm. Mới đây tôi đọc một báo cáo về cuộc nổi dậy ở Burma năm 2007: những nhà sư bị ép xếp hàng dựa vào tường, bọn lính nắm đầu họ dộng vào tường cho vỡ sọ. Một số người chết sau hàng nhiều giờ đau đớn bi thảm. Sự kiện này xảy ra đã lâu, nhưng sự bạo tàn của nó vẫn khiến cho bất kỳ ai cũng phải u hoài. Đơn giản chỉ là người ta có mặt không đúng nơi và không đúng thời điểm. Khi tôi là một thầy tu trẻ ở tỉnh Ubon, Thái Lan, quân đội ở ngay phía bên kia biên giới Campuchia. Một trong những tu viện của chúng tôi ở gần biên giới đã bị đóng cửa. Tôi suýt nữa thì bị Ajahn Chah chuyển tới đó, nhưng rồi ngài đổi ý – ông sợ các nhà sư phương Tây sẽ bị bắt cóc hoặc bị Khơ Me Đỏ giết hại. Trong nhiều trường hợp, quân đội đã lấn chiếm Ubon; bất kỳ chuyện gì cũng có thể xảy ra. Vào lúc đó, cái chết là khả năng hiển hiện đối với tôi, đó là một lời nhắc nhở về đời sống vô thường.

Nhưng dù cho những xung đột kiểu này không xảy ra tại nơi bạn sinh sống, bạn vẫn nên nhớ trong đầu về bản chất của thân xác: bệnh tật luôn rình rập ở ngõ ngách nào đó. Có thể lúc này bạn đang mang trong mình căn bệnh ung thư mà chưa dò tìm ra. Bạn có sẵn sàng đón nhận tin tức kiểu đó? Nếu bạn không bị ốm vào lúc này, chẳng chóng thì chầy bạn cũng sẽ bệnh thôi – nếu bạn cầm cự được lâu đến thế. Đây là những thực tế bạn phải nhìn nhận và suy ngẫm.

Sự hình dung như vậy cho phép bạn thấy cả những giới hạn lẫn cơ

hội trong đời – tức là bức tranh lớn. Khi bạn hiểu những giới hạn của chúng ta – tuổi già, bệnh tật, cái chết – tất yếu bạn hiểu cần phải làm cái gì. Để nhìn thấy giới hạn của bạn, hãy nhìn vào bản chất của thân xác: nó rất mong manh, lại phải gồng gánh vô số vấn nạn mà bạn không thể tránh được. Vì vậy, thay vì đồng hóa với thân thể mình, nuông chiều nó, và săn sóc nó quá mức, bạn nên chắc chắn rằng thân thể là thứ cuối cùng và bạn không mất công lùm xùm với nó nữa. Đó là cơ hội.

Rủi thay, ảo giác bịp lừa có khuynh hướng cướp mất của chúng ta thời điểm nắm bắt cơ hội này. Hầu hết người trẻ đều bị trói chặt trong ảo mộng và bùa mê thuốc lú của tuổi trẻ, sức khỏe. Nếu bạn mạnh khỏe, bạn xem đây là trạng thái bình thường của đời sống; nếu bạn còn trẻ, bạn cứ tưởng sức trẻ này sẽ kéo dài mãi mãi. Trừ khi bạn cố ý hình dung bản chất thật của thân xác, còn đâu bạn dễ dàng quên rằng những hành động của mình đều để lại hậu quả, và hóa ra bạn toàn làm những điều ngớ ngẩn. Trong đời sống, niềm vui đến vào lúc ban đầu, rồi nếu bạn không cẩn thận bạn sẽ phải trả giá đắt vào lúc cuối.

Hơn nữa, mọi thứ đẹp đẽ – cho dù là bông hoa, thân thể hay tu viện – sẽ phai mờ và cuối cùng trở nên bẩn thỉu và đáng kinh. Bạn có thể thấy những vết nứt trên những tòa nhà tu viện Bodhinyana – nó báo hiệu quy trình xuống cấp bắt đầu, rệu rã, sụp đổ và biến mất. Vạn vật trên đời đều thế cả. Vợ chồng có thể có một cuộc hôn nhân bền lâu, nhưng thường thì họ sống chung với nhau trong cảnh bực bội, niềm vui đã tắt từ lâu. Khi bạn hiểu rằng bạn có niềm vui vào lúc ban đầu, và rằng bạn phải trả giá sau đó, bạn sẽ có phát Tuệ *nibbidā* với toàn bộ lãnh địa cảm ứng của các giác quan: ghê tởm thân thể, ghê tởm các mối quan hệ, ghê tởm với những thứ đến rồi đi, ghê tởm luôn việc xây dựng chùa chiền. Tất cả rồi sẽ biến mất. Thậm chí quả đất vĩ đại rồi cũng có ngày bị mặt trời nuốt mất, sau đó chẳng còn lại gì – không có tài liệu lưu trữ về loài người, không còn Vạn Lý Trường Thành, không còn lăng mộ Taj Mahal, không còn gì. Tất cả mọi thứ đều tan biến – bao gồm cả những giáo huấn của Đức Phật. Đó chẳng qua là lộ trình của tự nhiên.

Sự sầu khổ, phiền não do cái chết của những người thân trong gia đình là một tín hiệu nhắc nhở mạnh mẽ về bản chất của sự sống. Lần cuối tôi trông thấy mẹ tôi, bà đang phải chịu căn bệnh Alzheimer (một căn bệnh do dây thần kinh bị thắt nút, gây ra mất trí nhớ hoàn toàn,

người bệnh hầu như phải sống đời thực vật). Thật ra bà đã bị mang đi xa khỏi tôi từ trước rồi – tôi chỉ còn thấy hình hài của bà, chứ tâm trí bà đã không còn. Lúc mười mấy tuổi, tôi chứng kiến cha mình qua đời. Tôi bị mẹ đánh thức giữa đêm khuya, báo tin rằng mẹ không thể đánh thức cha dậy được nữa. Tôi lay cha tôi, nhưng đó chỉ là cái xác. Cái xác đó là cha ruột, người cha kính yêu của tôi. Cho dù khi ấy tôi chỉ biết lơ mơ cái chết là gì, nhưng tôi đã có thể buông cho cha ra đi mà không quá hoảng loạn trong Tâm. Tôi may mắn được chứng kiến cái chết cận kề đến vậy. Tôi nhận ra rằng cha mẹ mình dù gì cũng không phải là sở hữu của mình; họ chỉ là những người chăm sóc mình lúc bắt đầu kiếp đời này. Trong những kiếp đời đã qua của mình, chúng ta có rất nhiều cha mẹ – đây là chỉ là cha mẹ gần nhất, vậy cớ sao chúng ta phải quá quyến luyến họ? Có lẽ nhờ sự hiểu về cái chết này mà tôi không quá gắn chặt với thân xác mình, và việc hành thiền của tôi thường tiến triển khá tốt.

Cha tôi chỉ mới 47 tuổi khi ông mất, điều đó có nghĩa là tôi đã sống lâu hơn cha gần hai chục năm. Cảm nhận theo chiều hướng ấy, tôi còn sống sau một cơn bạo bệnh hiểm nghèo. Khi bạn suy nghĩ theo cách như thế, thực tế về cái chết trở nên rõ ràng, và bạn có một tầm nhìn mới thực tế hơn về cuộc sống. Những người không hình dung như thế này, họ chiếm số đông, thường có khuynh hướng nghĩ cái chết ở xa tít tắp, và họ sẽ đối phó với nó khi nó tới. Mà chính xác những người đó không thể chấp nhận khi cái chết đến.

Tuổi già là thời điểm mà hầu hết mọi người đều nhìn lại và suy ngẫm xem họ đã sống cuộc đời mình như thế nào. Đối với tôi, nhìn lại không phải tất cả đều là phiền não, bởi vì tôi đã trải qua 35 năm tu hành. Ba mươi lăm năm đó tôi sống một đời thanh tịnh, tu luyện Tâm, cảm nhận sự yên bình và niềm hạnh phúc từ việc phụng sự người khác. Trong tất cả những người trạc tuổi tôi, tôi chắc chắn là mình nằm trong số những người đã chuẩn bị tốt nhất cho tuổi già. Tôi nhìn lại và suy nghĩ: "Đúng, ta đã sử dụng thời gian của mình một cách khôn ngoan". Nhưng giả sử tôi sống cuộc đời của một thương gia có vợ con, chắc hẳn tôi không có được cảm giác yên bình và an toàn giống như tôi đã cảm nhận từ việc không làm gì cả – quả là rất đáng công. Ngay trong giấc mơ của mình, một ngày kia tôi tỉnh giấc và nghĩ: "Ta đang làm cái quái gì trên đời thế này? Ta đã phí phạm thời gian của mình quá lâu".

Việc mường tượng về tuổi già, bệnh tật và cái chết cho chúng ta thấy một viễn cảnh khác về cuộc đời, đó là lý do tại sao chúng ta nên tu tập hành thiền thường xuyên hơn và sâu hơn. Khi bạn hành thiền trong khi bách bộ, hãy cố niệm câu chú này: "Tôi sẽ chết, chắc chắn; tôi sẽ chết, chắc chắn". Ngay cả khi bạn đã là một thiền giả lão luyện, đừng đánh giá thấp sức mạnh của thiền ngẫm về sự chết. Nếu bạn không bước vào được dòng suối chảy tới Niết Bàn, thì sự mường tượng và hành thiền như vậy vẫn có tiềm lực thay đổi quan điểm của bạn về thế giới. Thay vì bị cám dỗ bởi thế giới cảm ứng từ các giác quan, bạn lại phát triển Tuệ *nibbidā* đối với nó; thay vì cảm thấy gắn bó và khát khao, bạn tự động khước từ nó.

Học cách chết

Câu chuyện cuối cùng trong quyển sách của tôi *Who Ordered The Truckload of Dung?* kể về một con sâu bị dính chắc vào đống phân, nơi nó sinh sống, và nó không hề muốn từ bỏ đống phân ấy, kể cả khi nó được hứa có một chỗ trên thiên đàng. Đôi khi tôi cảm thấy hoạt động giảng dạy của mình chủ yếu là nhằm lôi mọi người ra khỏi đống phân của chính họ. Tôi đang cố gắng hết sức để phụng sự người khác – viết sách, thuyết giảng, đối thoại – nhưng thường thì người ta thích ở lại với đống phân hơn. Ta lôi họ ra được một chút, rồi họ lại quyết định bò trở vào.

Có một hồng phúc và yên bình trong cuộc sống tu hành, nhưng do người ta không hiểu được bể khổ, nên nhiều người không nhận ra điều đó. Hồng phúc thật sự được tìm thấy ở sự tự do của đời sống tu hành: có rất ít của cải, không có mối quan hệ tình cảm, không vướng víu và không bị ràng buộc. Đa số nghĩ như thế là khổ sở, nhưng những vị A La Hán nói rằng sự dính líu vào thế giới – đi làm, trả tiền nợ góp – mới là bể khổ thực sự. Người ta lo lắng: "Cô ấy có yêu tôi không? Cô ấy có quan tâm đến tôi không? Cô ấy có lấy tôi không?", và họ lấy thế làm hạnh phúc. Tôi đã từng ở vào vị trí đó, đã từng làm như thế, và tôi biết điều đó cực kỳ, cực kỳ, cực kỳ là đau khổ. Nhưng người ta nghĩ họ cần phải tìm ra cái "tôi" của họ, vì vậy họ cho tay vào lửa, và dĩ nhiên bị lửa thiêu cháy. Sau đó họ nhận ra là tôi đã đúng – rằng Phật Pháp đã dạy đúng. Nhưng đã quá trễ, bởi vì hiện giờ họ đã vướng bận vào thế giới.

Vì vậy, hãy khôn ngoan, hãy đặt cuộc đời mình vào quỹ đạo đúng. Đừng đi theo những gì người ta làm; hãy tự mình tìm hiểu đạo lộ dẫn tới tự do và hồng phúc là gì, rồi đi theo đó. Quyết định bạn đưa ra sẽ ảnh hưởng đến bạn, không chỉ ngày hôm nay, mà 10 năm, 20 năm hay 30 năm. Hãy tự hỏi: Bạn đã chuẩn bị cho tuổi già, bệnh tật và cái chết chưa? Sự chuẩn bị này không liên quan gì đến nguồn vật chất – như tìm một nhà dưỡng lão tốt – mà tất tần tật thuộc về những nguồn tinh thần. Bạn đã có thể buông bỏ sức khỏe của bạn và nhận ra nó không phải là sức khỏe của mình chưa – bản chất của thân thể là bệnh tật và ốm yếu? Bạn cần học cách chết – cách chết trước thế giới, chết trước của cải vật

chất, chết với tất cả các hy vọng về sự hạnh phúc vật chất. Bạn cần học cách buông bỏ mọi thứ. Nếu bạn học cách chết từ sớm trong đời, bạn đang đi đúng đường.

Trong Kinh Vô Ngã Tướng *(Anattalakkhaṇa Sutta)*, Đức Thế Tôn hỏi các tỳ kheo rằng ngũ uẩn là vĩnh cửu hay không vĩnh cữu (SN 22:59). Các đệ tử đáp rằng chúng không vĩnh cửu. Sau đó, Đức Phật hỏi cái không bền vững là hồng phúc hay sầu khổ. Các đệ tử đáp đó là sầu khổ. Ngài hỏi có đáng để đề cao thứ bị xem là bể khổ là tôi, của tôi không. Và các đệ tử đáp là không. Khi bạn hiểu ngũ uẩn là bể khổ, bạn nhận ra rằng chỉ một nhánh của ngũ uẩn thôi đã là quá nhiều, huống hồ đeo mang nguyên cả một gia đình để mà lo lắng. Đây đúng là động cơ cực lớn, khuyến khích người ta đến với cuộc đời tu hành trong tu viện.

Khi bạn hiểu về tuổi già, bệnh tật và cái chết, bạn hiểu là mình gặp vấn nạn, một vấn nạn cần phải giải quyết. Rắc rối ở chỗ hầu hết người ta không hành động gì cho đến tận khi vấn nạn đó nằm ngay trước mắt họ. Chỉ khi họ già đi, họ mới cố làm gì đó hầu vớt vát tuổi già; chỉ khi họ mắc bệnh họ mới lo lắng đến tật bệnh; chỉ khi họ sắp chết họ mới nghĩ đến cái chết. Họ như những đứa trẻ cần phải học miệt mài nhiều tháng hơn là đọc ngốn ngấu chỉ trong một đêm trước kỳ thi. Tương tự như vậy trước kỳ thi tuổi già, bệnh tật và cái chết: bạn phải làm bài tập về nhà ngay từ bây giờ, trong khi bạn vẫn còn trẻ, khỏe và còn cả cuộc sống trước mắt.

Hình dung thú nhục dục

Bạn có thể chuẩn bị cho kỳ thi bằng cách thoát bỏ mối lo lắng về thân thể – bạn sở hữu thân thể của bạn, người khác sở hữu thân thể của họ. Khi bạn nhìn một người duyên dáng, bạn chỉ nhìn thấy lại một người nữa trong vòng Luân Hồi, một người cũng phải chịu đựng tuổi già, bệnh tật và cái chết giống như bạn. Khi tôi thấy một phụ nữ, tôi nhìn cô ta không khác gì cái cách tôi nhìn những nhà sư khác. Cô ấy là một con người trong thân xác phụ nữ, không phải là một đối tượng để khao khát. Thật tuyệt vời khi bạn có thể nhìn tất cả mọi người theo kiểu như thế. Như vậy có nghĩa là bạn tự do.

Có những khát khao khiến chúng ta phát sốt đến nỗi chúng ta

không thể ngưng suy nghĩ, mơ tưởng và phung phí quá nhiều thời gian cho chúng. Tuy nhiên, người ta vẫn mê say cảm xúc đó. Như trong tích truyện về một người bị bệnh cùi. Anh ta đốt những vết thương ngứa ngáy trên thân thể mình trên ngọn lửa, bởi vì việc đó khiến anh ta cảm thấy dễ chịu hơn (MN 75.17). Thật ra là anh ta đang đốt chính mình, nhưng vì bản chất của căn bệnh phong hủi, anh ta cảm nhận như thế là đáng vui mừng. Cũng tương tự với những thú vui từ các giác quan mang lại, nếu chúng ta hiểu bản chất thật sự của chúng, chúng ta sẽ buông bỏ chúng.

Đại sư Ajahn Sumedho có lần kể câu chuyện về một cặp vợ chồng sống gần tu viện Chithurst ở nước Anh. Họ được mặc nhiên là đôi vợ chồng hạnh phúc: họ yêu nhau từ khi còn trẻ và hầu như không hề cãi nhau. Sau đó người vợ mắc căn bệnh thấp khớp, hay bị hành hạ bởi những cơn đau thật khủng khiếp. Nhưng khi bà ta muốn buông xuôi và chết, ông chồng không chịu để cho vợ đi, nói rằng ông không thể sống nổi nếu không có bà. Vậy là một người phải chịu đau đớn vì người kia không buông cho bà đi. Hồng phúc quý giá của tình vợ chồng giống như một món nợ mà bây giờ phải trả.

Thật vậy, Đức Phật truyền giảng rằng có khát khao giống như vay một món nợ (MN 39.14): Bất kỳ niềm hạnh phúc nào rút ra từ thế giới các giác quan, bạn đều phải trả lại bằng nỗi thất vọng, bực bội và đau khổ. Bạn có thể thấy điều đó khi người ta yêu: nếu bị người họ yêu từ chối, họ tan nát con tim, đau đớn vật vã, có khi tự tử. Bạn có thể cảm thấy vui sướng khi lần đầu bạn yêu, nhưng bạn phải trả giá sau đó.

Khi bạn tiếp tục mường tượng "Tôi phải xa rời và chia lìa tất cả mọi thứ quý giá và phù hợp với tôi", từ từ bạn sẽ mất đi nỗi hứng thú với những niềm vui từ năm giác quan và thân thể bạn. Khi bạn điều tra kỹ chúng, bạn nhận ra rằng theo đuổi hạnh phúc thông qua những thứ này là chẳng có nghĩa lý gì hết. Sau đó, bạn có thể tự bắt buộc mình phải rời xa thân thể và hứa sẽ không tái sinh vào bất kỳ thân xác nào khác trong tương lai. Sự gắn kết với thân thể là một trong những điều quan trọng nhất cần phải hiểu để buông bỏ nó luôn.

Hình dung thân thể

Để cắt đứt sự gắn kết với thân thể, chúng ta luyện tập thiền 31 bộ phận thân thể. Ở Thái Lan, trong tất cả những cuộc khám nghiệm tử thi tôi từng dự, cuộc khám nghiệm lay động tôi nhất là một tử thi nam trạc tuổi tôi. Do anh ta cùng tuổi, tôi có thể liên tưởng nhân dạng thân thể anh ta. Khi tử thi được mổ ra, tôi thấy bản chất ghê tởm của thân xác, và tôi biết thân thể mình cũng như vậy. Tôi liền kết luận: chẳng có giá trị gì trong việc gắn kết với thân thể.

Khi bạn nhìn thấy những thứ bên trong thân xác, bạn nhận ra rằng bản chất của thân thể là già đi, bị bệnh và chết. Khi hiểu sâu sắc điều đó, bạn chứng đắc bể khổ lớn nhất trong sự tồn tại của loài người. Thật vậy, chính vì hình dung được tuổi già, bệnh tật và cái chết mà Đức Phật xuất gia trở thành nhà tu, khởi hành trên đạo lộ tìm sự tự do thoát khỏi những kiếp nạn ấy (MN 26.13). Ngài nhận ra tuổi già, bệnh tật và cái chết là những hình thức tra tấn cơ bản, chính nó tạo động lực cho Ngài tìm ra con đường hoằng pháp.

Khi bạn hành thiền với đối tượng là cơ thể mình theo cách này, bạn sẽ khởi sinh cảm giác kinh tởm nó, và rồi sự gắn kết với nó – lo lắng, quan tâm, cuồng dại về nó – biến mất. Khi sự cuồng dại thân thể mình biến mất, thì sự si mê thân thể người khác cũng biến mất. Bạn nhìn một cô gái đẹp và tất cả những gì bạn thấy là thân thể có tim, phổi, tứ chi giống như bạn. Tự nhiên những cảm giác bị chặn lại và sự cám dỗ không nổi lên.

Kỹ thuật hình dung này cũng được áp dụng để đối phó với sân (tà ý). Bạn ít có khuynh hướng nổi giận, cáu gắt với người bị bệnh ung thư; bạn tự nhiên thông cảm với người bị thương và đau đớn sắp chết. Bạn có thể mở cảm xúc với bất kỳ ai vì tất cả chúng ta đều đang chết. Cho dù người ta có nói gì hay làm gì với bạn, hãy tự nhắc mình rằng họ đang chết. Khi bạn nhìn người khác kiểu này, sân không nổi lên. Do tham và sân không xuất hiện, bạn không lo lắng đến thân thể, bạn an bình ngồi xuống, nhắm mắt lại và thâm nhập lãnh địa của Tâm.

Tự do thoát ly thân thể

Lý do bạn chánh niệm thân là để hiểu bản chất thật của thân thể, để phát Tuệ *nibbidā* đối với nó và giúp cho bạn từ bỏ nó. Bạn nghĩ: "Tống

khứ tốt đấy" khi bàn tay biến mất; "Tới lúc rồi" khi cẳng chân biến mất; "Thật nhẹ nhõm" khi cái lưng biến mất; và "Hàààà" khi hơi thở biến đi. Toàn bộ thân thể biến mất. Cuối cùng bạn tự do thoát khỏi nó. Và do bạn đã buông xả thân thể mình, bạn đã hình dung được cách lìa đời đúng đắn. Đây là một trong nhưng giáo huấn thâm diệu nhất chúng ta có được từ hành thiền sâu.

Nếu bạn không thể buông bỏ thân thể khi bạn còn mạnh khỏe, thì làm sao bạn có thể làm điều đó khi bạn ốm đau bệnh tật? Ngay cả bây giờ, khi bạn bị đau nhức trên thân thể, liệu bạn có dễ hành thiền? Có dễ quan sát hơi thở? Nó sẽ ra sao khi bạn ốm, khi bạn đau và sắp chết, khi bạn yếu và không còn nhiều sức lực nữa? Khi đó sẽ khó hơn rất, rất nhiều. Vì vậy, trong khi bạn còn đang có sức khỏe, giờ là lúc để học cách buông bỏ.

Hãy tự rèn luyện: ngồi xuống, khoanh chân, nhắm mắt lại, và luyện "nhận thức khoảnh khắc hiện tại trong tĩnh lặng". Nên nhớ rằng hầu hết suy nghĩ của bạn là về niềm vui của thân thể và của thế giới năm giác quan. Hãy ngưng tất cả những thứ ấy lại. Nán lại cùng hơi thở và cho phép hơi thở trở nên đẹp đẽ, dễ chịu, để rồi thân thể biến mất. Khi bạn tập trung hết sức vào hơi thở, bạn không thể cảm thấy đầu hay chân cẳng mình. Bạn không biết thân thể mình ở đâu và bạn không thể quan tâm ít đi – nó đã biến mất và những gì bạn còn là hơi thở. Hơi thở trở nên đẹp đẽ, dễ chịu, rồi *nimitta* nổi lên. Ở điểm đó, thân thể, bao gồm hơi thở, đã hoàn toàn biến mất.

Tự do thoát khỏi thân thể – đây là điều xảy ra khi bạn chết. Định Tướng *nimitta* là cùng thứ ánh sáng bạn thấy khi người ta lìa thân xác lúc chết hoặc lúc cận kề cái chết. Tầng Định Tướng *nimitta* là hồng phúc tuyệt diệu nhất – hơn cả tình dục, hơn cả một mối tình – và nó không khó thực hiện khi bạn buông bỏ thân thể. Chỉ khi bạn vẫn gắn kết với thân thể là khó mà thôi. Nếu bạn thấy sự nối kết vẫn còn đó, hãy tự nhủ rằng như thế là bạn đang nối kết với bể khổ, như bạn đang cầm một cục than nóng. Hãy buông nó ra, vứt nó đi và bước ra khỏi đống phân.

Nếu bạn đã trải qua những điều này, nó giống hệt như cõi tiên. Khi việc hành thiền của bạn tiến triển, dần dần bạn nhận ra rằng đấy không phải là cõi tiên, đấy là trạng thái thật sự tồn tại. Tất cả những gì bạn cần

là hành thiền thêm nữa, buông bỏ thêm nhiều bộ phận thân thể nữa. Khi bạn luyện tập theo phương cách này, bạn bắt đầu thăng hoa. Bạn hiểu rằng thân thể không còn chịu đau khổ vì tuổi già, bệnh tật và cái chết. Đây là một trong những sự khai sáng mạnh mẽ nhất bạn nhận được từ hành thiền sâu. Một Định Tướng *nimitta* đủ để cho bạn có nhận thức này, nhưng nếu bạn đạt tới Định *jhāna*, thì điều đó lại càng rõ ràng.

Do chúng ta đã trở nên quen thuộc với sự đau đớn cho nên bình thường chúng ta không nhận ra bể khổ trên thân thể mình. Ajahn Chah đưa ra hình ảnh ví von về một người sinh ra có một sợi dây thừng quấn quanh cổ và hai con quỷ kéo hai đầu dây. Anh ta không thể biết được con quỷ nào kéo, nhưng tôi nghĩ về chúng như là tham và sân, hoặc ý chí và sự gắn kết với thân thể. Hai con quỷ cứ liên hồi kéo siết sợi dây, nhưng vì nó luôn luôn siết chặt nên bạn không thể thở đúng, bạn không nhận biết được điều gì đang diễn ra. Bạn nghĩ điều này là bình thường, rằng cuộc sống là vậy. Rồi đến một ngày bạn thực hành thiền tử tế, bạn đạt tới giai đoạn hơi thở đẹp, sợi dây thừng đó được nới lỏng ra. Bạn có thể thở và nghĩ: "Ôi, an bình làm sao, thật là dễ chịu". Sau đó, bạn chuyển qua Định Tướng *nimitta* và sợi dây thừng hầu như lỏng ra hẳn: "Ôi chao, điều này thật tuyệt vời!".

Bạn đang nhận ra chân lý cao cả trong giáo huấn Phật Pháp, những điều mà Đức Phật đã chứng ngộ: lý do bạn hạnh phúc là bởi vì toàn bộ bể khổ đã biến đi. Hai con quỷ đã buông sợi dây thừng, và bạn có thể thở lại. Thật tuyệt vời khi chính bạn trải qua điều này, bởi vì nó mang lại cho bạn sự chứng ngộ trực tiếp những gì chúng ta đang cố thực hiện. Do bản chất đau đớn của thân thể, chúng ta luyện tập cách chết từ sự vượt qua nó, từ sự thâm nhập vào vương quốc của Tâm. Khi bạn luyện điều này thật đầy đủ và kiên định, bạn trở thành người không quay đầu lại, và bạn sẽ không bao giờ tái sinh trong thế giới của thân xác nữa. Nhưng nếu bạn không luyện hành thiền, ai mà biết được kiếp sau bạn sẽ tái sinh vào đâu.

Cánh cửa bất diệt luôn mở

Bạn cũng đã trải nghiệm sự an lạc và tự do. Như thế là bạn hiểu những lời giáo huấn của Đức Phật, và bạn đã trở nên độc lập, tự làm

chỗ dựa cho chính bản thân mình. Bạn sẽ không bận lòng vì người khác, bạn sẽ không quan tâm họ nói gì hay làm gì. Bạn chỉ việc tìm nơi yên tĩnh và ngồi xuống, tận hưởng niềm an lạc và buông bỏ cho tự do. Lẽ nào bạn không muốn như thế? Đó là món quà, bạn có thể thiền. Nếu bạn chưa thiền được, đó chỉ là vấn đề thời gian. Cánh cửa bất diệt luôn luôn mở. Tùy bạn có bước qua cánh cửa đó hay không, rồi sau đó bạn sẽ không còn phải già đi, bệnh tật và chết lần nào nữa.

11

Trèo lên đỉnh tháp samàdhi

Ajahn Tate là một trong những bậc tôn sư mà tôi yêu kính nhất, một người đáng bậc A La Hán. Tôi không bao giờ quên lần diện kiến thầy tại tu viện ở tỉnh Nong Kai, nằm trên bờ sông Mekong. Đây là tu viện do chính Quốc vương Thái Lan xây cho thầy, một tu viện rất nguy nga nằm trong rừng. Tôi còn nhớ như in cảm giác lúc bước chân vào nơi này. Phong cảnh hữu tình nhìn ra sông, tại một góc chùa, nhà sư già đang ngồi uy nghiêm. Từ vóc người của thầy phát tiết tinh hoa về một con người thanh tịnh, một nhà tu hành chánh quả. Thầy ngồi dưới gốc cây mà như hòa nhập vào cành cây phía trên đầu. Thầy được chính Quốc vương phong sắc trụ trì nơi này.

Trước khi đến yết kiến thầy, tôi cứ đăng đăng suy nghĩ về những câu hỏi sẽ đặt ra cho vị chân sư này. Nhưng đến khi tôi tiếp cận thầy, tất cả những câu hỏi được chuẩn bị trước đã trôi sạch, mục đích của chuyến đi hầu như cũng thành vô nghĩa. Thay vì đặt câu hỏi, tôi liền thốt ra lời khôn ngoan: "Tốt hơn chúng ta không hỏi đáp nữa mà tự mình tìm ra câu trả lời". Nghe vậy, thầy mỉm cười đáp: "Tốt quá. Đó thật là thái độ đúng đắn". Thay vì dựa dẫm vào người khác, chúng ta nên tự tìm ra chân lý và tự có trách nhiệm tu rèn đạo hạnh, sự an định và Tuệ cho chính mình.

Hãy cứ thật đơn giản

Ngày nay chúng ta thường bị bội thực thông tin. Đa số chúng ta nén hàng đống lời đàm đạo, cùng với lời chỉ dẫn vào chiếc iPod của mình. Tu viện chúng tôi có đầy đủ Kinh Kệ tiếng Pali, tiếng Hoa, tiếng Thái, tiếng Anh và có cả tiếng Đức. Tất cả cũng lưu vào máy vi tính trong văn phòng của tôi. Những giáo lý trong Phật Pháp *Dhamma* rất nhiều và đôi

khi ta tự hỏi thật sự bao nhiêu là đủ. Mỗi lần, ta chỉ có thể nghe một Kệ Kinh, và đối với nhiều người một Kệ Kinh là đủ để chứng ngộ chân lý và đạt đến sự an lạc, sự cân bằng trong cuộc sống. Nhưng ngày nay, nhiều người ngấu nghiến thông tin. Thân thể nhiều người bị béo phì, thừa cân bởi vì ăn quá nhiều và bộ não bị quá tải, ục ịch vì tiêu hóa quá nhiều thông tin. Trừ phi chúng ta biết cách xử lý tất cả thông tin ấy, còn không nó chỉ làm chúng ta bối rối. Chúng ta cần nhớ rằng tinh hoa Phật Pháp rất rõ ràng và đơn giản: răn dạy chúng ta đừng làm điều xấu, hãy làm điều thiện, và thanh tịnh Tâm (Dhp. 183). Tất cả có thể tóm thành một đạo lộ từ bi yên bình và hòa hợp. Những giáo huấn đơn giản thường là giáo huấn hay nhất.

Như Đức Phật răn dạy, chúng ta toàn tâm toàn ý từ bi và tuân thủ những giáo huấn của Ngài – Giới *(sīla)*, Định *(samādhi)* và Tuệ *(paññā)*. Và chúng ta không thể chỉ nghĩ đến những giáo huấn này; mà chúng ta phải thật tu tập chúng. Chỉ khi đó mới dẫn tới an bình, tự do và hòa hợp. Chúng ta làm được gì mới quan trọng, và chúng ta chỉ biết được kết quả nhờ vào việc đúng đắn chúng ta làm. Chính vì vậy, Đức Phật truyền dạy cho đại đức Upāli(11) rằng một người chứng biết cái gì tương ứng với Pháp *Dhamma*, với con đường chánh đạo, nếu điều đó dẫn đến tự do và an bình (AN 7:83).

Cảm giác tự do và yên bình được vun đắp khi bạn luyện tập chính xác. Khi mọi chuyện xảy ra, Tâm nhìn và biết đây là bản chất của Luân Hồi – mà Luân Hồi chính là bể khổ. Bạn trông thấy bể khổ mà không phản ứng lại, chỉ đứng ngay trung tâm của nó, đúng như bản chất của nó.

Trong những điều răn dạy của Đức Phật, những bậc A La Hán vĩ đại truyền rằng: Thế giới đơn thuần là bể khổ, nổi lên rồi lại chìm xuống (SN 12:15). Những bậc A La Hán này thường không được nhận ra. Họ sống lặng lẽ, hòa với mọi người xung quanh. Họ ăn uống, làm việc, đi ngủ vào ban đêm và thức dậy vào buổi sáng. Vì họ gắn liền với cộng đồng, không nổi bật nên họ hầu như hòa biến vào chúng sinh. Đó là cuộc sống điềm đạm, thanh bạch – họ đang đều đặn và nhất quán tu rèn hàng ngày. Cuộc sống như vậy là tu rèn đúng Phật Pháp.

Hồng phúc từ sự giữ nghiêm giới luật và kiềm chế bản thân

Những bậc chân sư có thể dạy cho người khác thực hành giới luật và những giáo huấn, nhưng chung quy, họ không biết được người khác thật sự tu rèn cái gì. Những gì họ làm được chỉ là hướng dẫn, truyền dạy Đức Phật đã làm gì, Kruba Ajahn đã làm gì, và trong những điển kinh có răn dạy những gì: Nếu bạn muốn sống một cuộc đời yên bình và hạnh phúc, bạn phải kiềm chế những chướng ngại – những bợn nhơ. Cho dù bạn là nhà tu hành hay người bình thường, nếu bạn nuông chiều buông thả theo những thú vui nhục dục, bạn sẽ làm kiệt quệ nguồn sức mạnh tâm linh, và bị kéo lê theo nhịp đời thế gian. Người chạy theo những thú vui kiểu như vậy có thể hạnh phúc bề ngoài, nhưng nhìn sâu vào nội tại, họ còn chất chứa nhiều uẩn khúc. George Bernard Shaw, khi được hỏi tại sao những người có đức tin dường như hạnh phúc nhiều hơn so với những người không có đức tin, ông đáp rằng không có sự khác nhau giữa kẻ say rượu tỏ ra hạnh phúc hơn người tỉnh. Tương tự như vậy đối với thế giới của năm giác quan, theo đuổi những thú vui (kiểu như xem phim, đi tiệc tùng, làm tình) giống như chuốc rượu vào các giác quan. Nó là một dạng ảo tưởng và ta phải trả giá cho nó sau này. Ta đang vay mượn niềm vui, sau đó ta trải qua tiêu cực, lo lắng và thậm chí là trầm uất.

Trong Kinh Sa Môn Quả *Sāmaññaphala Sutta* (DN 2.63), Đức Phật thuyết giảng rằng bất kỳ ai giữ nghiêm đạo hạnh sẽ được hưởng loại hạnh phúc anavajjasukha, niềm hạnh phúc từ sự vô tội, không có gì để bị khiển trách. Thật tuyệt vời khi nhờ sự tu tập của bản thân mà trải nghiệm được chân lý từ những giáo huấn như vậy. Khi ta tuân thủ giáo huấn, kiềm chế bản thân, và làm đúng chỉ giáo trong một thời gian dài, ta cảm thấy hài lòng về chính mình. Ta không làm những điều khuất tất mà người khác không biết đến, họ nghĩ là ta thông minh vì ta ấp ủ những thú vui bí mật. Những điều đó thật ra không bao giờ là bí mật cả, bởi vì *bản thân ta* biết và *bản thân ta* quan tâm. Ta không nhất thiết phải cảm thấy tội lỗi hay trừng phạt bản thân, nhưng ta đã bỏ lỡ niềm hạnh phúc xuất phát từ sự tự do, không bị khiển trách. Nếu ta ngẫm nghĩ nghiêm túc về cuộc đời mình, ta có thể thấy tác động từ những hành động của mình lên mức độ hạnh phúc, yên bình và tự do của

chính mình.

Kiềm chế bản thân cũng mang lại cho bạn cảm giác về quyền lực. Đó là điều tôi trải nghiệm mỗi lần tôi từ bỏ cái gì đó và kiềm chế khát khao, cho dù khi tôi còn là người thường hay lúc đã là nhà sư. Đó là cảm giác khi tôi bỏ rượu thời còn sinh viên. Tôi cảm nhận được quyền lực, không gục ngã trước chướng ngại – ta đá đít chúng và tự do thoát khỏi chúng. Ví von theo nghĩa đen thì giống hệt như ta thoát khỏi ngục tù hoặc thân phận nô lệ. Càng nuông chiều năm giác quan, ta càng buộc chặt mình vào gông cùm. Nhưng càng ngưng thèm muốn, căm ghét, ảo tưởng, ta càng đi theo con đường quả vị A La Hán và càng trải nghiệm hạnh phúc, yên bình.

Hãy tự hỏi Đức Phật đã tu rèn như thế nào, tôn giả Mục Kiền Liên Mahāmoggallāna hay tôn giả Xá Lợi Phất Sāriputta đã tu luyện ra sao. Nếu bạn làm theo tấm gương của những vị chân tu được vinh danh trong các Điển Kinh đó, bạn không thể đi sai đường. Bạn sẽ tu rèn Tâm an trụ, cân bằng và hạnh phúc, bởi vì bạn kiên định, buông bỏ và vượt qua được, chế ngự được những Nhân gây nên bể khổ trong đời.

Vì vậy, khi bạn bắt đầu thực luyện giới luật, mức độ hạnh phúc của bạn tăng lên. Do bạn có nhiều hạnh phúc hơn nên Tâm bạn an định hơn và việc hành thiền tiến triển hơn. Hồng phúc cho bạn cảm giác thỏa mãn. Thỏa mãn, hài lòng là kết quả của việc kiềm chế bản thân bởi vì Tâm bớt làm nô lệ cho những khát khao (tham). Làm ơn hãy nhận ra niềm an lạc của sự tự do nhờ thoát khỏi tham, thoát khỏi những khát khao. Ở trên đời, bạn không ngừng bị dắt mũi – bạn mải mê nhìn ngắm gái xinh, trai đẹp. Chẳng sớm thì muộn họ sẽ hẹn hò với nhau, rồi bị trói buộc. Bạn đã đưa tay vào còng – chiếc nhẫn đính hôn và chiếc nhẫn cưới. Thế rồi bạn mắc kẹt vào những bổn phận năm này qua năm khác. Hôn nhân vốn hay gãy đổ; thế rồi suốt cuộc đời còn lại của mình, bạn phải thanh toán tiền cấp dưỡng cho vợ sau khi ly hôn. Do vậy, hãy cẩn thận với những gì bạn làm nếu bạn muốn nhận được tự do thật sự.

Hãy là chủ nhân đối với những khát khao của mình

Ban đầu, bạn bị mắc kẹt trong thế giới, bạn nghĩ bạn làm chủ tham của mình và có thể kiểm soát chúng. Nhưng nếu bạn buông thả, bạn sẽ

thấy chẳng bao lâu sau tham đã kiểm soát bạn. Thay vì có lựa chọn, bây giờ bạn phải thỏa mãn chúng. Cách đây đã lâu tôi có xem một vở kịch nhan đề *Waiting for Godot*. Trong vở kịch này, một trong những nhân vật có một con chó. Ở phần đầu tiên của vở kịch, anh ta dẫn chó đi vòng quanh. Đến phần thứ hai, con chó là "ông chủ" và "người sở hữu" phải bò bốn chân, đeo vòng cổ và dây xích. Một trong những chủ đề của vở kịch là ông chủ và đầy tớ thường hay hoán đổi vai trò, và sự thật cũng y chang trong mối quan hệ của chúng ta với những khao khát. Ban đầu chúng ta nghĩ mình kiểm soát những khao khát của mình và mình sai khiến chúng theo ý chí, mục đích của mình; nhưng rồi lúc nào chẳng hay, trước khi chúng ta kịp nhận ra, thì tham và sân, cùng những trạng thái của Tâm đã kiểm soát chúng ta.

Để tự do, chúng ta phải kiềm chế; chúng ta phải nói "Không" với tham và sân. Khi chúng ta không nuông chiều những trải nghiệm từ những giác quan, chúng ta cảm nhận một sự tự do mãnh liệt. Chúng ta không còn làm nô lệ cho những trải nghiệm ấy nữa. Nếu bạn không ngủ được vì bạn đang ở trên một chuyến bay đêm, thật tốt khi biết rằng bạn không cần giấc ngủ đó. Thật dễ chịu khi hàng ngày đều ăn đúng bữa, nhưng nếu bạn không được ăn, thì nó cũng không làm phiền bạn lắm. Vì ngay cả Đức Thế Tôn cũng không khuyến khích sự hấp tấp, đôi khi nhanh một ngày cũng tốt, nhưng chỉ để tìm hiểu xem bạn có còn tĩnh tại trong việc đối phó với tham, những khao khát, của mình hay không.

Cách đây nhiều năm tôi quyết định cai trà trong suốt ba tháng tu thiền mùa mưa. Ngay khi tôi tuyên bố điều đó, một trong những nhà sư sống cùng với tôi lúc đó đến gặp tôi, bày tỏ nỗi lo lắng, bởi vì ông biết đấy là một hy sinh vô cùng lớn đối với một người Anh như tôi. Vài năm trước đó, một thầy tu người Anh khác đã làm điều tương tự nhưng ông ấy thấy rất khó thực hiện. Tôi đáp rằng tôi quyết định sống vui vẻ mà không có trà, và cuối cùng nó cũng không làm phiền tôi lắm. Vì vậy, đôi khi cũng cần nới lỏng cú siết của tham. Càng có ít tham, bạn càng ít cần tới chúng, bạn càng tự do thoát khỏi chúng. Bạn biết rằng những thứ đó không làm chủ bạn – chính bạn mới là người làm chủ chúng.

Nếu bạn kiềm chế, nếu bạn nói "Không" với tham và sân, bạn không chỉ nhận được cảm giác tự do và yên bình tất yếu mà bạn còn

cảm thấy tự tin vô cùng. Nếu bạn tuân thủ giới luật, bạn có thể đi tới bất kỳ nơi đâu mà không sợ hãi (DN 16.1.24). Do những khao khát không kiểm soát được bạn nên bạn linh hoạt, có thể thích nghi với mọi hoàn cảnh thay đổi. Vì vậy, sự kiềm chế sản sinh cảm giác tự tin, và cảm giác độc lập rất tuyệt diệu.

Bạn nên rèn luyện để chứng ngộ tự do, yên bình, hỗng phúc từ trái tim nhân từ và nếp sống đạo hạnh. Khi bạn hiểu đúng về đạo hạnh, bạn biết nó là sự tự do khỏi bể khổ. Giống như đứa trẻ thò tay vào lửa, chúng ta phải chịu cơn đau đớn khi chúng ta làm điều sai trái. Nhưng ngay khi đứa trẻ học được từ kinh nghiệm của mình và không thò tay vào lửa nữa, vì vậy chúng ta quan sát đủ nhiều để thấy những tác động từ hành vi của mình. Nếu chúng ta không làm thế, chúng ta vẫn nằm dưới quyền lực của tham và sân, của tội lỗi và nhiều chướng ngại khác, chúng chỉ phát sinh thêm nhiều đau khổ. Đạo hạnh thật sự là tạo nên yên bình, tự do và an lạc. Tương tự như với hành thiền, nếu bạn thật sự buông bỏ và làm lắng dịu Tâm, điều đó cũng sẽ dẫn đến những trạng thái thanh cao, sung sướng, dễ chịu.

Kim tự tháp *samadhi* và sự chứng ngộ

Đức Phật dạy – đây là một phần trong số những Kệ Kinh nhật tụng tại các tu viện – khi giáo huấn Định *samādhi* được đạo hạnh truyền thêm sức mạnh, ắt sẽ mang lại kết quả và lợi ích khôn tả (DN 16.1.12). Đức Phật cũng khuyên răn nếu ta không kiềm chế trước những chướng ngại và không tận tâm thực hiện điều đúng đắn thì sự chứng đắc giáo huấn tầng Định *samādhi* sẽ suy yếu. Khi con người nghĩ tới hành thiền, họ thường tự hỏi họ nên nhìn hơi thở như thế nào, họ phải làm gì khi một Định Tướng *nimitta* nổi lên, và những pháp hành thiền khác vận hành ra sao, chứ ít khi người ta thắc mắc xem cái gì cung cấp nhiên liệu cho *samādhi*. Thật dễ quên rằng giới luật và kiềm chế quan trọng vô cùng cho sự thành công của giáo huấn Định *samādhi*.

Trong Kinh *Tāyana Sutta* (SN 2:8) truyền rằng ta không thể tiếp cận được tính độc nhất/thống nhất của Tâm, tức Định *samādhi*, mà không buông bỏ năm giác quan và khát khao tính dục. Đó là giáo huấn quan trọng. Chúng ta biết thế giới của năm giác quan là bể khổ; chắc chắn sẽ

dẫn tới những khó khăn và vấn đề phức tạp. Khi tôi nỗ lực làm việc để duy trì cuộc sống tu hành hoặc để dẫn dắt hội Tăng Già, tôi biết sẽ tràn đầy khổ đau, phiền não, bởi vì tất cả những việc ấy đều rơi vào thế giới của thị giác, thính giác, vị giác, khứu giác và xúc giác. Luôn phải đấu tranh hầu giữ cho mọi thứ nổi lên, không bị chìm; tôi không mong nó dễ dàng là nhờ tôi đảm trách. Thực tế là bạn không thể thoát khỏi bể khổ trong thế giới năm giác quan, vì vậy chỉ có duy nhất một giải pháp: bạn phải buông bỏ nó đi. Mục đích duy nhất của hành thiền – quy trình dẫn tới giáo huấn Định *samādhi* – là lắng dịu năm giác quan và rèn cho Tâm an định. Chỉ khi xuất phát từ an bình và an định, từ sự buông bỏ, bạn mới cảm nhận viễn cảnh thực tế về thế giới.

Hồi còn trẻ, tôi đã đi tới Trung Mỹ. Tôi đi xuyên rừng già bán đảo Yucatan, rồi sau đó leo lên một trong những kim tự tháp cổ xưa nhất của người Maya. Lần đầu tiên trong nhiều ngày, tôi có thể phóng tầm nhìn vượt xa khỏi cảnh vật xung quanh mình và dõi mắt xa tít tới khu vực lân cận. Đây là ví dụ sống động cho những gì xảy ra trong hành thiền. Khi bạn chứng phát trạng thái thích hợp của giáo huấn Định *samādhi*, Tâm của bạn trở nên trong suốt đến nỗi bạn có thể nhìn thấy viễn cảnh của thế giới mà trong đó bạn đang chật vật đấu tranh.

Đây là khía cạnh quan trọng của Tuệ. Khi bạn bước ra ngoài cái "tôi" bình thường của mình, bạn có tầm nhìn chính xác và tiếp cận những gì bạn đã và đang làm từ bấy đến nay. Bạn có thể thấy rằng mặc dù bạn nghĩ mình đang rất khôn ngoan, nhưng hóa ra không phải như vậy. Mặc dù bạn nghĩ mình đang sống tốt, nhưng thỉnh thoảng bạn vẫn gây tổn hại đến bản thân và đến người khác. Trong khi tôi du khảo qua rừng rậm, tôi không thể thấy mình đang đi đâu và đó là một trận chiến cam go. Nhưng khi lên đến đỉnh kim tự tháp, tôi có thể thấy đâu là lộ trình tốt nhất nên đi, tuyến đường nào là ngắn nhất và dễ dàng nhất. Tương tự, khi bạn hành thiền đúng, bạn hiểu thế giới là gì, bạn nhận ra con đường yên bình nhất, tránh khỏi những tai ương khi đi qua khu rừng cuộc đời.

Khi bạn thấy rõ, bạn ngưng mong chờ từ cuộc đời. Đó là định nghĩa của tôi về bể khổ: mong chờ từ cuộc đời thứ mà nó không bao giờ cung cấp được. Nếu bạn muốn quá nhiều từ cuộc đời, bạn đau khổ. Bạn tự tạo nên đau khổ bằng sự kỳ vọng, mong mỏi của mình. Khi bạn hiểu

những giới hạn của cuộc đời, và những hạn chế trong khả năng của bạn, bạn biết rằng tất cả những gì bạn có thể làm là cố hết sức giúp đỡ và không làm hại người khác. Nhưng thậm chí với ý định tốt nhất, đôi khi bạn cũng không thành công. Đó là cuộc sống; bạn không thể làm gì để thay đổi điều đó. Lòng từ bi, bác ái đối với thế giới xung quanh bạn xuất phát từ việc thấy sự vật hiện tượng đúng như bản chất của chúng – thấy bản chất của rừng rậm là nguy hiểm và khổ đau. Ngay bây giờ, tất cả chúng ta đều có tuổi già, bệnh tật và cái chết vận chắc vào thân thể mình. Đây là bản chất của thân thể. Những gì ta cần làm là chấp nhận nó, sống hòa bình với nó.

Đức Phật dạy rằng tất cả chúng sinh đều bị hai mũi tên của bể khổ xiên ngang: mũi tên thể xác và mũi tên tinh thần (SN 36:6). Mũi tên thể xác là đau khổ liên quan đến thân xác, bạn chẳng thể tác động gì được lên nó. Cái bạn có thể làm là rút mũi tên tinh thần ra. Mũi tên tinh thần là thái độ "Tôi không muốn làm cái gì", "Nó không nên theo kiểu như vậy", "Tại sao lại theo cách này?". Khi bạn đứng trên đỉnh kim tự tháp và nhìn bao quát cuộc đời, bạn sẽ thu vào tầm mắt mình một viễn cảnh thực tế và rõ ràng. Khi bạn từ kim tự tháp đi xuống, bạn sẽ khôn ngoan, trí tuệ hơn nhiều. Vì bạn khôn ngoan hơn, cuộc đời bạn yên bình và dễ dàng hơn, nỗi sầu khổ duy nhất bạn phải chịu là từ mũi tên thể xác. Bản chất của trí tuệ là nó mang lại cho bạn một cuộc đời tốt nhất có thể.

Con người có rất nhiều quan điểm, ý tưởng về *nimitta* và *jhāna*, bản chất của sự tồn tại, bốn chân lý cao quý. Mặc dù họ thường không biết họ đang nói về cái gì, nhưng họ vẫn cứ tiếp tục suy xét, tự biện. Đức Phật truyền dạy rằng Ngài chỉ dạy về bể khổ và sự chấm dứt bể khổ (SN 22:86), và tất cả những gì chúng ta cần là tập trung. Bằng cách tập trung, chánh niệm, chúng ta tâm niệm trên con đường đi tới yên bình và hồng phúc. Chúng ta đang học cách rời khỏi thế giới bằng cách trèo lên kim tự tháp nằm trong trái tim – kim tự tháp của hành thiền. Trèo lên đỉnh kim tự tháp ấy có thể giúp bạn biết tường tận những đặc điểm của trí tuệ: kiến thức về con đường Trung Đạo tới sự cân bằng, lắng Tâm, hồng phúc và yên bình. Khi bạn thấy bức tranh toàn cảnh, bạn trở nên tự do. Và dấu hiệu của tự do là một cuộc đời yên bình, đẹp đẽ. Chắc chắn bạn vẫn có những vấn đề thể xác, nhưng bể khổ – mũi tên tinh thần – đã bị rút ra.

Tất cả chúng ta đều phải chịu đủ nỗi ưu phiền khổ sở về thể xác và tinh thần. Mặc dù đôi khi chúng ta cố gắng giảm thiểu nỗi khổ về thể xác bằng cách này hay cách khác, chúng ta nhận ra rằng nỗi khổ như thế là tất yếu của việc có một thân thể, của việc sống trên trần gian này. Một bản chất nữa của cuộc đời là chúng sinh làm những điều ngớ ngẩn, làm tổn thương lẫn nhau, tự làm tổn thương mình và làm tổn thương người khác. Sống ở Úc, tôi thường thấy kangaroo đánh nhau ở gần tu viện để giành thức ăn. Ta để ý chúng tham lam biết chừng nào, giống hệt như loài người. Nhưng vì ta biết đó là bản chất của thế giới và chẳng thể làm gì được, ta chỉ mỉm cười rồi cho qua. Bạn biết rằng cách duy nhất để xóa bỏ hoàn toàn bể khổ là thông qua sự tự do, không bao giờ phải tái sinh nữa. Đó là thứ duy nhất bạn có thể ao ước có được. Thật vậy, ước muốn chứng ngộ Niết Bàn cho chính mình và người khác là hình thức yêu thương, từ bi cao nhất.

Trong Kinh Tam Bảo *Ratana Sutta* có dạy về con đường Đức Phật chứng ngộ Niết Bàn (Sn. 233). Nói cách khác, món quà quý giá nhất bạn có thể trao cho người khác là làm cho chính bạn chứng ngộ. Nếu bạn truyền cảm hứng cho chủ nghĩa vị tha, đó chính là điều bạn nên tâm niệm. Trừ phi bạn chứng ngộ, không thì bạn không thật sự biết mình đang làm gì. Chỉ khi bạn leo lên kim tự tháp trong trái tim – hành thiền – bạn mới biết được những vấn đề trần tục được vượt qua như thế nào. Chỉ khi bạn đi qua bên kia thế giới, và nhìn thấy bức tranh toàn cảnh – bằng tầm mắt loài chim, tầm nhìn của A La Hán – thì bạn hiểu toàn thể vũ trụ xoay vần ra sao. Khi bạn hiểu, khi bạn chứng ngộ Niết Bàn, bạn ngạc nhiên thấy mình đã bỏ lỡ nhiều điều trong chừng ấy năm như thế nào. Bạn phát Tuệ nhìn thấy rõ ràng những gì tạo nên yên bình và an lạc – một Tuệ không nhắm tới sự hoàn hảo, không bao giờ đòi hỏi những gì mà thế giới không cho. Do sự khai sáng đó, Tuệ này có thể xoa dịu sầu khổ. Hãy nhớ rằng bể khổ tức là đòi hỏi thế giới thứ mà nó không thể cho bạn.

Như vậy, hãy leo lên đỉnh kim tự tháp và từ đó nhìn ra xung quanh. Hình ảnh ẩn dụ này giúp bạn hiểu cảm giác của hành thiền thực thụ, vị của trí tuệ và sự giác ngộ, và cách thực hiện những điều đó như thế nào. Khi bạn hiểu điều này, bạn thấy được ý nghĩa của con đường mà Đức

Phật đã đi qua, ý nghĩa của những giáo huấn về Giới, Định và Tuệ. Một khi bạn thực hiện tới tầng Tuệ cao siêu, bạn sẽ yên bình cho dù điều gì xảy ra đối với thân thể của bạn chăng nữa.

Người luyện tập con đường Trung Đạo là người từ từ biến mất. Đó là điều in dấu về hình ảnh Ajahn Tate ở Thái Lan. Ông ở cung điện nguy nga, nhưng ông đã biến mất. Khi tôi vào căn phòng đó, nó hầu như trống không. Tôi phải nhìn kỹ mới thấy nhà sư già nhỏ bé đang ngồi ở góc phòng. Vì vậy, công việc của bạn là cứ giống như Ajahn Tate và biến mất khỏi thế giới bể khổ.

---

(11) Đạo Phật không chấp nhận đẳng cấp. Đức Phật sinh ra trong một xã hội có sự phân chia đẳng cấp. Đấy là sự phân chia rất khắc nghiệt và ép buộc người thuộc đẳng cấp này không được liên hệ hay cưới hỏi người thuộc đẳng cấp khác. Hệ thống đẳng cấp tạo nên nhiều đau khổ cho mọi người. Ngài muốn loại bỏ đẳng cấp, nhưng Ngài không làm được. Tuy nhiên, Ngài loại bỏ hệ thống đẳng cấp trong những người học trò của Ngài.

Đại đức Upāli xuất thân là một người thợ cạo (được xếp vào tầng lớp cùng đinh), sau khi xuất gia đã tu luyện, được Phật tuyên dương là "Người giữ giới luật đệ nhất". Trong kỳ kết tập Tam Tạng lần thứ nhất, chính Ngài Upāli đã tụng đọc thuộc lòng Tạng Luật và Ngài Ānanda đã tụng đọc thuộc lòng Tạng Kinh. Như vậy, Ngài Upāli đã trở thành một vị đại đức, một nhà sư ưu tú trong số những học trò của Đức Phật.

Những từ viết tắt

AN *Aṅguttara Nikāya* Kinh Tăng Chi Bộ (Bộ thứ tư trong năm bộ Kinh Tạng)

Dhp. *Dhammapada* Kinh Pháp Cú

DN *Dīgha Nikāya* Kinh Trường Bộ

MN *Majjhima Nikāya* Kinh Trung Bộ

SN *Saṃyutta Nikāya* Kinh Tương Ưng Bộ

Sn. *Sutta Nipāta* Kinh Tập

Thī. *Therīgāthā* Kinh Trưởng Lão Ni Kệ

Ud. *Udāna* Kinh Phật Tự Thuyết

Phần chú giải

Ajahn Chah (1918 – 1992). Một đại trưởng lão người Thái Lan, được rất nhiều người tôn kính, một bậc đại thiền sư của thế kỷ 20.

Ajahn Sumedho. Đệ tử (học trò) người phương Tây đầu tiên của thiền sư Chah.

Ajahn Tate. Một học trò của Ajahn Mun, nổi tiếng là cha đẻ của phong trào Thai Forest Tradition (theo lối tu hành khổ hạnh giống như các tu sĩ truyền thống ở trong rừng). Ông được tôn vinh như là một bậc thiền sư vĩ đại người Thái của thời hiện đại.

anāgāmī. Tam quả A Na Hàm, kẻ không quay lại; còn gọi là *bất lai*, nghĩa là *không trở lại nữa*, xuất hiện nơi vị đã diệt sạch hai kiết sử tham và sân.

anagārika. Người bỏ cuộc sống gia đình, xuất gia, sống đời đạo sĩ du hành không trú xứ. Tại các tu viện Phật giáo Nguyên thủy ở phương Tây, đây được coi như người thực hành tám giáo huấn – "người đã từ bỏ, cắt đứt đến tận gốc rễ như cây dừa xiêm, để cho tất cả các ham

muốn, dục vọng, thích thú, khao khát, tơ vương bám níu, chấp trước, trói buộc, và tất cả những khuynh hướng ngủ ngầm về năm tập hợp không còn nẩy mầm trong tương lai nữa".

anālaya. Sự buông bỏ. "Không còn dính mắc", ý nghĩa của sự chấm dứt khổ, của diệu đế thứ ba – không còn chỗ nào để thứ gì đó có thể bám vào. Đây là ý nghĩa đích thực của sự không còn dính mắc, sự buông bỏ. Đây chính là chất liệu của sự giác ngộ. Khi bạn không bám vào cái gì, "tôi" mờ dần đi và biến mất.

Ānāpānasati Sutta. Kinh Quán Niệm Hơi Thở. Pháp do chính Đức Phật thuyết giảng về chánh niệm hơi thở.

anattā. Vô ngã. Không có cái gì trường tồn, bất biến, vững chắc, tồn tại mà không phụ thuộc vào cái khác. Sự vật có mặt là do duyên sinh (tùy thuộc điều kiện) khởi phát, chứ sự vật không có quyền gì với sự sinh ra và sự hoại diệt của chính nó.

anavajjasukha. Hạnh phúc không bị khiển trách. Có bốn loại hạnh phúc vật chất mà người tại gia cư sĩ có thể thọ hưởng: hạnh phúc được có vật sở hữu *(atthisukha)*, hạnh phúc được có tài sản *(bhogasukha)*, hạnh phúc không nợ nần *(ananasukha)*, và hạnh phúc không bị khiển trách *(anavajjasukha)*.

arahant. A La Hán, là quả vị cao nhất mà một đệ tử của Đức Phật chứng đắc được, vị được gọi là giải thoát rốt ráo, dứt vòng sinh tử, chứng ngộ Niết Bàn. A La Hán trong Phật giáo được hiểu là vị đã dứt trừ tam độc (tham, sân, si), tự tại với mọi sự trên đời, tâm đã an tịnh.

āruppa. Tầng thiền Vô Sắc Giới.

āsava. Dòng chảy của Tâm. Có bốn dòng nước đen đúa, bẩn thỉu chảy tràn, len lỏi khắp các cõi, nó không ngừng tươm rỉ những chất độc hại, dơ uế làm ô nhiễm tâm trí của chúng sinh; đó là Dục Lậu, Hữu Lậu, Kiến Lậu và Vô Minh Lậu.

attā. Tự ngã, bản ngã, cái tôi.

cetanā. Tác ý, ý chí.

Dhamma. Chánh Pháp (giáo huấn cốt lõi của đạo Phật).

dukkha. Bể khổ.

indriya. Uy lực tâm linh. Năm *sức mạnh* thuộc về Tâm đó là: niềm tin *(saddhā)*, tinh tấn *(viriya)*, chánh niệm *(sati)*, chánh định *(samādhi)* và Tuệ *(paññā)*.

jhāna. Thiền, một trạng thái Tâm định ở tầng mức cao.

kāmacchanda. Tham dục, một trong năm chướng ngại khiến bạn vướng mắc trong vòng Luân Hồi.

kamma. Nghiệp, hành động có tác ý.

khandha. Ngũ uẩn, tượng trưng cho năm yếu tố cấu thành con người: 1. sắc *(rūpa)* chỉ thân và sáu giác quan; 2. thọ *(vedanā)* là toàn bộ cảm giác, không phân biệt chúng là dễ chịu, khó chịu hay trung tính; 3. tưởng *(saññā)* là nhóm tế bào não hoạt động khi ngủ là chủ yếu, nó hoạt động tạo nên cái biết trong mơ và sự hình dung, tưởng tượng; 4. hành *(saṅkhāra)* được xem là ý định, chủ tâm có thể dẫn tới tạo tác; 5. thức *(viññāṇa)* là ý thức.

Kruba Ajahn. Bậc tôn sư, nhà tu hành theo truyền thống khổ hạnh Sơn Lâm ở Thái Lan.

Mahāvaṃsa. Đại sử. Lịch sử Phật giáo Sri Lanka thời kỳ đầu do học giả người Đức là Wilhelm Geiger (1856 – 1943) biên soạn và sửa chữa – cũng gọi là Đại vương Thống sử. (London: Pàli Text Society). Tích truyện về vua Asoka và em trai được kể ở chương 10, trích từ bản dịch của Geiger.

Māra. Ma Vương, tượng trưng cho những ham muốn tràn ngập trong nhân loại cũng như tất cả những gì gây trở ngại cho sự sinh khởi của các Nhân thiện (thiện căn) và sự tiến bộ trên con đường giác ngộ. Trong Phật Pháp, Ma Vương là hình ảnh ẩn dụ của những triền cái.

mettā. Lòng từ bi, ước muốn cho người khác cũng được thụ hưởng an lạc và yên bình.

nāmarūpa. Danh sắc, một thuật ngữ bao trùm hết thảy những khía cạnh thuộc về thể lý và tinh thần. Danh chỉ tâm thức. Vì hoạt động tâm thức không có hình tướng, chỉ có thể dùng danh từ để gọi, còn sắc là

thân sắc, là hình thể. Danh sắc là thân tâm. Có danh sắc mới có lục nhập. Lục nhập là sáu giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Nói sắc thân con người chủ yếu là nói sáu giác quan, cũng gọi là sáu căn hay sáu nhập, tức là sáu cửa thông qua đó ngoại cảnh tác động tới thân tâm con người.

nibbāna. Niết Bàn, Vô Vi, Bất Diệt, Giác Ngộ. Sự tiêu tan. Đây là mục tiêu tối thượng của những Phật tử. Sự tịch diệt mọi ham muốn, ái dục, ảo tưởng, kết thúc bể khổ. Trong Phật giáo Nguyên thủy, Niết Bàn được xem là đoạn triệt Luân Hồi. Đó là sự tận diệt gốc rễ của ba nghiệp bất thiện là tham, sân và si. Vì vậy, trong Phật giáo Nguyên thủy, Niết Bàn được hiểu là giải thoát khỏi phiền não.

nibbidā. Sự ác cảm, sự kinh tởm, tình trạng mệt mỏi kiệt sức, nhất là đối với chu kỳ chúng sinh, vòng Luân Hồi. Đây là kết quả tự nhiên của việc thấu hiểu và không còn gì để làm với những trạng thái ốm yếu, bệnh tật.

nimitta. Định Tướng**,** là những hình ảnh mà thiền sinh khi nhắm/mở mắt và tập trung tư tưởng vào một đề mục thường gặp trong lúc công phu.

nirāmisa sukha. Không tham ái, hồng phúc của sự buông bỏ, niềm hạnh phúc vì mọi thứ biến mất.

nirodha. Tầng thiền Diệt Thọ Tưởng Định, được gọi như vậy là vì trong thời gian nhập thiền, luồng Tâm tạm thời ngưng trôi chảy. Tâm tạm dừng, nhưng sự sống vẫn còn tồn tại.

pabhassara citta. Tâm sáng chói.

paññā. Tuệ hay còn gọi là Huệ. Đức Phật luôn luôn khuyên đệ tử của Ngài thực tập tuần tự từng bước để thành tựu ba giáo huấn: Giới *(sīla)*, Định *(samādhi)*, Tuệ/Huệ *(paññā)*.

parinibbāna. Nhập diệt hay nhập Niết Bàn trọn vẹn, ám chỉ sự nhập diệt của Đức Phật hoặc A La Hán.

paṭinissagga. Buông xả, bỏ đi mà không mong đợi được gì; cho đi mà không đợi được đền đáp mới là bố thí thực sự.

sabbasaṅkhārasamatha. Lắng dịu tất cả các hành *(saṅkhāra)*, nghĩa là ngừng mọi tác ý gây ra Nghiệp.

saddhā. Tâm tịnh tín, đức tin. Có thể định nghĩa *saddhā* như thế này: niềm tin vào đoạn kết của tất cả các hành *(saṅkhāra)*; niềm tin vào sự chấm dứt, niềm tin vào Niết Bàn. *Saddhā* không hàm ý nhiều đến niềm tin vào Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng) mà đặt niềm tin vào những thứ Tam Bảo chỉ dẫn tới. Niềm tin thật sự là niềm tin vào sự chấm dứt, niềm tin vào sự tuyệt diệt của bể khổ, và niềm tin rằng những điều này có thể thực hiện.

samādhi. Giáo huấn Định.

samatha. Thiền chỉ, là phương pháp thiền tĩnh lặng (an chỉ) để phát triển chánh định nhằm đạt được nhất Tâm.

sammāsaṅkappa. Chánh tư duy, suy nghĩ chân chính, những suy tư không vướng mắc trong tam giới nữa, những suy nghĩ tìm phương tiện để cứu giúp chúng sinh trong tam giới ra khỏi sinh tử Luân Hồi.

saṃsāra. Vòng Luân Hồi sinh tử, thế gian vô minh, lang thang bất định.

Sangha. Tăng Già, gọi tắt là Tăng, đoàn thể của tất cả những người chấp nhận đạo Phật làm lý tưởng.

saṅkhāra. Hành động chủ tâm, ý chí, sự kiểm soát.

sati-sampajañña. Tỉnh giác, là sự nhận biết đối tượng trong pháp hành.

sīla. Giới luật.

sotāpanna. Nhập lưu. Tầng tuệ siêu thế đầu tiên. Vị đã thành đạt tầng Tuệ minh sát này được gọi là *sotāpanna*, vì "đã bước vào dòng suối chảy đến Niết Bàn".

sutta. Những lời răn dạy của Đức Phật.

Tathāgata. Đức Phật tự gọi mình là một bậc Như Lai, có nghĩa là "Người đã đến như vậy" hay "Người đã đi như vậy".

Tipiṭaka. Tam Tạng, ba phần cốt tủy của kinh sác đạo Phật, gồm:

1. Kinh tạng: bao gồm các bài giảng của chính Đức Phật hoặc các đại đệ tử.

2. Luật tạng: chứa đựng lịch sử phát triển của Tăng Già, cũng như các giới luật của người xuất gia, được xem là tạng sách cổ nhất, ra đời chỉ vài mươi năm sau khi Đức Phật nhập Niết Bàn.

3. Luận tạng: chứa đựng các quan niệm đạo Phật về triết học và tâm lý học. Luận tạng được hình thành tương đối trễ, có lẽ là sau khi các trường phái đạo Phật tách nhau, vì vậy nó không còn giữ tính chất thống nhất, mặc dù sự khác biệt giữa các trường phái không đáng kể.

upādāna. Thủ (bám chắc, không chịu buông bỏ) hoặc ham muốn dấn thân vào sự vật.

upasama. Tịch diệt, Tâm định, tĩnh tại, an lạc.

virāga. Buông bỏ; không tham, sân. Sự phai biến.

Wat Pah Nanachat. Một thiền viện ở Đông Bắc Thái Lan do đại đức Ajahn Chah xây dựng năm 1975 cùng với nhóm tu sĩ trong đó có Ajahn Sumedho và Ajahn Brahm. Nơi này đặc biệt thu hút các tu sĩ phương Tây theo học. Đến nay vẫn là thiền viện duy nhất ở Thái Lan thu nhận tu sĩ từ nhiều nước trên thế giới.

Wat Pah Pong. Một thiền viện ở Đông Bắc Thái Lan do đại đức Ajahn Chah xây dựng. Ngày nay nơi này trở thành trung tâm tu học gồm trên 300 thiền viện trực thuộc.